Consciente Immortalité

Original Anglais:

Paul Brunton

Traduction:

Philippe Yves Walle

Tiruvannamalai 606 603

1. SUR LA VIE QUOTIDIENNE

Vous êtes vous-même la source de votre bonheur quel qu'il puisse être et non pas les objets extérieurs. Même quand vous pensez que les objets extérieurs vous ont donné du plaisir, vous vous trompez. Ce qui s'est réellement passé, c'est qu'inconsciemment l'objet vous a ramené au Soi pour un instant, y a emprunté le bonheur qui y est présent et vous l'a présenté. Le bonheur vous est parvenu comme une lueur (un mirage) ; pourquoi ne vous tournez-vous pas vers la source, le Soi, en permanence, et ne le réalisez-vous pas ?

Questions générales

Q : Quelles sont les premières étapes d'une pratique spirituelle ?

M : Pour commencer, il doit être dit (fait comprendre) à l'aspirant qu'il n'est pas le corps parce qu'il pense qu'il n'est que le corps tandis qu'il est le corps et tout le reste aussi. Le corps n'est qu'une partie. L'aspirant doit avoir cette très ferme conviction. Il doit d'abord discerner *chit* (le sensible, le conscient) de *jada* (ce qui n'a pas de sensibilité, de conscience) et demeurer en tant que *chit* seulement. Plus tard il réalisera que *jada* n'est rien d'autre que *chit*. C'est ce qui est appelé discrimination. La discrimination (*viveka*) initiale doit persister jusqu'à la fin et elle aura pour fruit Moksha (la réalisation).

Q : Quelle est la meilleure façon (chemin) de vivre ?

M : Cela dépend si on est un Jnani ou pas. Le jnani ne trouve rien qui soit différent ou séparé du Soi. Tout est dans le Soi. L'univers et ce qui va au-delà ne sont que le Soi. La notion des choses diffère suivant le niveau d'appréhension (de conscience) de la personne.

Q : Comment peut-on être en *mowna* (Silence) quand on est engagé dans l'activité du monde ?

M : Quand elles marchent avec leurs pots remplis d'eau sur leurs têtes, les femmes sont capables de discuter entre elles et en même temps de rester attentives à l'eau au-dessus. De la même façon, les actions ne distraient pas le Sage car son mental (ses pensées) est toujours en Brahman.

La difficulté vient du fait que les gens pensent qu'ils sont les acteurs ; c'est là l'erreur. C'est le pouvoir supérieur qui fait toute chose, les gens ne sont que des instruments. S'ils acceptent cette position, ils seront libérés de tout problème ; dans le cas contraire, ils vont les collectionner. Faites votre travail sans avoir de visées sur les résultats (avec détachement). C'est cela seulement que vous devriez faire.

Q : Quel est le meilleur enseignement pour les jeunes gens ? Ils ne comprendraient pas la vérité nue.

M : Leur attention devrait être dirigée vers la vérité de temps en temps (épisodiquement) d'une façon appropriée.

Q : Pourquoi le monde est-il dans l'ignorance ?

M : Laissez le monde prendre soin de lui-même. Si vous êtes le corps, alors là le monde grossier apparaît. Si vous êtes l'esprit (la spiritualité), tout est perçu comme spirituel. Recherchez l'ego et il va disparaître ; si vous enquêtez ainsi, l'ignorance sera trouvée être non existante. C'est le mental (et le corps) qui ressent de la souffrance et qui perçoit l'obscurité. Voyez le Soi !

Q : Si quelqu'un se souvient en permanence du Soi, ses actions ne seront-elles pas toujours justes ?

M : Elles devraient l'être, mais une telle personne n'est pas concernée par la justesse ou l'erreur de l'action. Ses actions sont celles de Dieu, donc forcément justes.

Q : Est-ce utile de rapprocher l'Orient et l'Occident ?

M : De tels événements se feront automatiquement. Le pouvoir supérieur dirige aussi la destinée des nations. Ces questions ne s'élèvent que quand nous perdons contact avec la réalité.

Q : Est-ce plus difficile pour les gens de l'occident de se tourner vers l'intérieur ?

M : Oui, ils sont rajasiques (actif, sans repos), leur énergie est dirigée vers l'extérieur. Nous devons être tranquilles à l'intérieur, toujours centrés sur le Soi ; c'est ainsi que nous accomplirons le mieux nos actions extérieures. Est-ce qu'un homme sur une scène de théâtre, qui joue le rôle d'une femme, oublie qu'il est un homme ? De la même façon nous devons nous aussi jouer notre rôle sur la scène de la vie, mais sans nous identifier avec ce rôle.

En occident, ce ne sont que ceux qui sont dégoûtés de la vie matérielle qui se tournent vers le chemin intérieur.

Q: Quelle est la différence entre l'Occident et l'Orient ?

M: Tous ont à atteindre le même but.

Q: Je suis un pécheur.

M : Pourquoi penser cela de vous ? Vous avez avec justesse rejeté toute responsabilité sur Dieu en qui vous avez foi ; Il va prendre soin de cela.

Plusieurs dévots vinrent se plaindre ensemble de la conduite d'un autre.

M : Etes-vous venus ici pour réformer les autres ou pour vous réformer vous–mêmes ?

Q : Dans cette atmosphère, la pratique est facile, mais en ville c'est difficile.

M : Quand vous ressentez le pur Soi, n'est-ce pas une pure atmosphère ? Laissez le corps penser ce qu'il veut mais pourquoi le suivriez-vous ? C'est très bien si vous pouvez juste rester tranquille sans vous engager dans aucune autre activité. Si cela ne peut être fait, quelle est l'utilité d'être tranquille ? Même si vous êtes obligé d'être actif, n'abandonnez pas votre effort de réaliser le Soi.

Q : Je veux aller à Kailash.

M : On ne peut voir ces endroits que si on y est destiné. Mais après avoir tout vu, il restera toujours d'autres endroits à visiter ; si ce n'est dans cet hémisphère alors dans l'autre. La connaissance relative (ici des lieux) implique l'ignorance de ce qui réellement EST (le Soi) et elle est toujours limitée.

Q : Est-ce que la solitude est nécessaire pour la recherche du Soi ?

M : La solitude est partout. L'individu est toujours seul. Ce qu'on a à faire, c'est de la rechercher à l'intérieur et non à l'extérieur de nous–mêmes.

La solitude est dans le mental. Une personne peut être complètement prise par le monde et cependant maintenir une parfaite sérénité mentale, on peut dire d'elle qu'elle est en solitude. Une autre pourra demeurer dans un lieu retiré, dans une forêt, et cependant être encore incapable de contrôler ses pensées, on ne peut pas dire d'elle

qu'elle est en solitude. Ceux qui sont attachés aux désirs sont incapable d'atteindre la solitude où qu'ils soient, tandis que ceux qui sont détachés sont toujours en solitude, même s'ils sont engagés dans un travail. Quand un travail est accompli avec attachement c'est une entrave. La solitude n'est pas trouvée (que) dans les lieux retirés, elle peut aussi l'être dans l'effervescence du monde.

Aider les autres

Rejetez toutes les aspirations et les désirs de servir l'humanité, tous les projets de réformer le monde sur le pouvoir universel qui soutient l'univers. Il n'est pas un idiot, il fera ce qui est nécessaire. Perdez le sens de "C'est moi qui fais ça", libérez-vous de l'égoïsme. Débarrassez-vous de l'idée que c'est vous qui allez être à l'origine de quelque réforme. Laissez ces objectifs de côté et laissez Dieu s'en occuper. Alors quand vous vous serez libéré de votre égoïsme, Dieu pourra peut–être vous utiliser comme un instrument pour les faire, mais la différence sera que ce ne sera plus vous qui les ferez, mais Dieu (que vous ne serez plus qu'un instrument et qu'elles se feront automatiquement). L'infini travaillera à travers vous et il n'y aura pas de sentiment d'autosatisfaction pour gâter le travail. Autrement, il y a désir de reconnaissance et de notoriété et on sert d'avantage son Soi personnel (parfois ses intérêts personnels) que l'humanité. Ce que l'on appelle communément Satan, le diable, les forces du mal, ne sont simplement que l'ignorance du vrai Soi. Pratiquement tous les gens, à un degré ou à un autre, sont malheureux du fait qu'ils ne connaissent pas leur réel Soi. Le vrai bonheur ne réside que dans la connaissance du Soi ; en-dehors de celle-ci, il n'y a aucune stabilité. Connaître le Soi c'est demeurer en perpétuelle béatitude.

Q : Mon ami est très enthousiaste pour faire des travaux d'intérêt général même si c'est au dépend de ses propres intérêts.

M : Son travail désintéressé est utile, c'est indéniable. Vous avez vu comment il a continué à travailler ici et comment vous lui avez envoyé les extraits de conversations. Il y a un lien entre les deux. Le travail lui a permis de purifier son mental de telle manière qu'il puisse acquérir assez rapidement une sagesse (relative) intérieure. Le travail social a une place sur l'échelle de l'élévation spirituelle. Le travail est social et non égoïste ; tout du long Dieu est gardé en ligne de mire. Le bien public est identique à notre propre bien personnel. De telles activités du corps purifient le mental ; ainsi un bon travail social est une manière de rendre le mental plus pur.

Q : Mais le travail social empiète sur notre temps de méditation.

M : Bien sûr, nos efforts ne doivent pas s'arrêter au travail social, nos visées devraient toujours restées fixées sur la plus haute vérité (la réalisation du Soi). Tout se mettra en place correctement le moment venu.

Q : Comment peut-on ôter l'impureté spirituelle chez les autres ?

M : Vous êtes-vous débarrassé de la vôtre ? Donnez priorité à votre propre recherche (du Soi). La force qui agit en vous opérera alors sur les autres aussi.

Q : Que peut-on dire de l'idée de Paul Brunton relative à l'action inspirée ?

M : Laissez les activités prendre place, elles n'affectent pas le pur Soi. L'erreur est que les gens pensent qu'ils sont les acteurs. C'est le pouvoir supérieur qui fait toute chose, les gens ne sont que des instruments. S'ils acceptent cette position, ils seront débarrassés de tout problème, sinon ils vont se les attirer. Les bas-reliefs sculptés dans les tours des temples suggèrent que les personnages font un effort colossal pour les soutenir alors qu'elles reposent sur le sol qui les supporte en même temps qu'il supporte

les bas-reliefs. Le personnage est une partie de la tour, mais on veut faire croire qu'il supporte le poids de la tour, n'est-ce pas amusant ? C'est la même chose pour une personne qui croit que c'est elle qui agit (qu'elle est l'acteur).

Q : Que pensez-vous des réformes sociales ?

M : Une réforme de soi-même engendre automatiquement une réforme sociale ; concentrez-vous sur la réforme de vous-mêmes, les réformes sociales prendront soin d'elles-mêmes.

Quelqu'un fit remarquer que la Gita recommandait le Karma Yoga (Yoga de l'action), l'action accomplie sans motifs égoïstes (sans viser les fruits de l'action).

M : Non, cela n'est accompli que quand on se rend compte que l'ego est illusoire (c'est-à-dire par le yoga de la connaissance : jnana yoga) et que nous devons agir en laissant le pouvoir universel agir à travers nous.

Q : Je suis docteur, comment puis-je le mieux soigner les gens ?

M : La cure permanente est Jnana (la connaissance), les patients doivent la réaliser par eux-mêmes, ce sera plus ou moins rapide suivant la maturité. Autrement, quand une maladie partira, une autre prendra sa place.

Un jeune homme vint et demanda qu'on lui donne des pouvoirs pour stopper le matérialisme dans le monde.

M : Des gens qui sont incapable eux-mêmes demandent des pouvoirs divins qu'ils utiliseraient pour le bien de tous. C'est comparable au boiteux qui dit que si on le soutenait sur ses jambes, il dérouterait l'ennemi. L'intention est bonne mais il y a perte du sens des proportions.

Q : Comment puis-je aider les autres ?

M : Qui y a-t-il d'autres que vous devriez aider ? Qui est ce "je" qui va aider les autres ? D'abord clarifiez ce point et alors tout se mettra en place correctement.

Q : En occident, les gens ne peuvent pas se rendre compte combien les Sages en solitude peuvent être utiles.

M : Qui voit l'Europe ou l'Amérique, où sont-elles si ce n'est dans votre mental ? Quand vous vous réveillez d'un rêve, essayez-vous de vérifier si les personnages de rêve sont aussi réveillés ?

Eprouvez de l'amour et de la compassion pour les autres, mais n'en faites pas étalage, n'en parlez pas, tenez cela secret. Si vos désirs sont comblés, n'en montrez pas de satisfaction, de même que dans le cas contraire, ne paraissez pas désappointés ou abattus. La satisfaction peut être suivie de déception (peut être trompeuse), cela demande à être vérifié car une joie initiale peut se terminer en chagrin. Après tout, quoi qu'il arrive, vous demeurez non affecté, juste comme vous êtes.

Q : Mais comment est-ce que je peux aider quelqu'un dans ses problèmes ?

M : A quoi ça rime de parler de quelqu'un d'autre ? Il n'y a que l'Un. Essayez de réaliser qu'il n'y a pas de je, tu et il, mais seulement le Soi unique qui est tout. Si vous croyez au problème de quelqu'un d'autre, vous croyez en quelque chose d'extérieur au Soi (à vous). Vous aiderez mieux cette personne en réalisant l'unité de toute chose qu'en participant à une activité extérieure.

Concernant la diététique

Q : Est ce que le corps a une quelconque valeur pour le Soi ?

M : Oui, c’est avec l’aide du corps que le Soi est réalisé.

Q : Que peut-on dire de la diète ?

M : La nourriture agit sur le mental, la bonne nourriture le rend sattvique (pur). Pour la pratique de tous types de yoga, le végétarisme est absolument nécessaire.

Q : Et pour ceux qui ne le sont pas ?

M : Une habitude n’est qu’un ajustement à l’environnement. C’est le mental qui compte. Le fait est que le mental a été habitué à penser qu’un certain type de nourriture avait bon goût et était plus nutritif. On peut se nourrir aussi bien (de façon aussi équilibrée) par le végétarisme qu’en mangeant de la viande. On peut s’habituer au végétarisme progressivement. Le mental (ce qu’il en reste) du Sage ne sera pas influencé par la nourriture prise (mais il est difficilement concevable qu’il ne soit pas végétarien).

Q : Mais si c’est une question de respect de la vie, même les plantes sont vivantes.

M : De même en est-il aussi du carrelage sur lequel vous êtes assis.

Q : Est-ce que quelqu’un qui mange de la viande peut réaliser le Soi ?

M : Oui, mais abstenez-vous-en progressivement et habituez-vous à de la nourriture sattvique (végétarienne).

Un dévot suivait un régime très strict, ne mangeant qu’une fois par jour. Au petit déjeuner, un jour, Ramana lui fit la remarque : "Pourquoi ne vous abstenez–vous pas aussi de café ?" Il voulait ainsi pointer la futilité d’une importance trop grande placée dans un régime alimentaire.

Q : Recommandez-vous l’abstention de viande et d’alcool ?

M : Oui, c’est très utile. La difficulté réside dans le fait qu’on s’y est habitué, mais cette difficulté n’est pas insurmontable. Il y a une essence subtile en toute nourriture qui a une action sur le mental. Une nourriture sattvique (végétarienne) facilite la méditation tandis qu’une rajasique ou tamasique (non végétarienne ou nourriture impropre à la consommation) est un obstacle à celle-ci.

Q : Pourquoi acceptez-vous le lait et non les œufs ?

M: Les vaches produisent plus de lait que n’en réclament les veaux et elles prennent plaisir à ce qu’on les soulage en les trayant. Les oeufs contiennent des vies potentielles.

Q : Est-ce sans danger de continuer à fumer ?

M : Non ! Le tabac est un poison nuisible auquel l’organisme réagit en demandant plus. Ce n’est pas bon non plus pour la pratique de la méditation.

Q : Y a-t-il des drogues (médicaments) qui facilitent la méditation ?

M : Non ! Parce qu’après l’utilisateur deviendra incapable de méditer sans en prendre de façon régulière.

Ceux qui prennent de l’opium ou de l’alcool recherchent inconsciemment la béatitude de l’état sans pensée du Soi Réel. Ils en ont un avant-goût par ces drogues mais après, il y a la redescente à l’état normal et un besoin d’en prendre plus pour avoir le même effet. Cela va entraîner une accoutumance et une dépendance qui rendra ces personnes esclaves de la substance. Avec tous ces stimulants artificiels, il s’ensuit une chute, le

contraire du but visé à l'origine (la béatitude). La seule béatitude qui demeurera permanente est celle de la réalisation du Soi.

Sur les animaux

Le soin que prenait le Maharshi pour les animaux est légendaire. Un jour, après avoir été piqué par un scorpion, il donna l'analyse suivante :

"J'ai marché sans faire attention sur un scorpion et l'ai blessé, aussi me piqua-t-il en retour pour me rappeler qu'il existait."

Les animaux peuvent penser comme des êtres humains ; on ne doit pas croire qu'ils sont sans intelligence. Certains qui ont été en contact avec des hommes peuvent comprendre des mots et même suivre une conversation. Le Maharshi désigna une vache et dit qu'elle pouvait penser intelligemment.

Une nuit, un serpent endormi tomba du toit du hall de l'ashram. Le Maharshi ordonna qu'on le laisse partir sans le blesser et qu'on lui montre son chemin avec une lanterne jusqu'à la porte.

En rapport avec l'endroit (l'ashram) qui était infesté de serpents, il dit une fois : "Nous sommes venus sur leur territoire comme invités ; ainsi nous n'avons pas le droit de les molester. Vivons avec eux en paix."

Brahmacharya et sexualité

Q : Quelles sont les passions ?

M : Ce sont les mêmes forces que l'on utilise en méditation mais dirigées dans d'autres canaux (objectifs).

La nouvelle du mariage d'un dévot fut rapportée au Maharshi.

Q : Pourquoi a-t-il fait cela ? Certainement cela va-t-il le faire reculer ?

M : (en riant) Pourquoi le mariage devrait-il avoir une incidence sur son progrès spirituel ?

Les progrès dans la méditation passent aussi par la satisfaction des besoins du corps (tels que la faim, la soif, les évacuations, le sexe, etc.). Les résultats de la recherche du Soi sont le développement de la volonté, de la concentration, le contrôle des passions, l'indifférence aux objets, la vertu et une considération égale pour tous.

Q : La condition de Brahmachari n'est-elle pas nécessaire ?

M : Brahmachari signifie vivre en Brahman. Cela n'a rien à voir avec le célibat (l'abstinence sexuelle) comme on l'entend habituellement. Un vrai Brahmachari trouve la béatitude en Brahman c'est-à-dire dans le Soi.

Q : Mais Brahmachari (le célibat, la continence) n'est-il pas nécessaire en yoga ?

M : Non, il ne constitue qu'une aide parmi beaucoup d'autres.

Q : Le Brahmacharya n'est-il pas essentiel ? Un homme marié peut-il réaliser le Soi ?

M : Certainement ! Mariée ou non une personne peut réaliser le Soi parce que c'est présent ici et maintenant. C'est une question de maturité spirituelle. N'y a-t-il pas eu des

personnes vivant avec leurs épouses et leurs familles qui ont réalisé le Soi dans le passé ?

Q : Vaut-il mieux être marié ou célibataire pour réaliser le Soi ?

M : Ce que vous jugez le mieux, cela ne fait pas de différence. Les pensées à ce sujet doivent disparaître ainsi que toute forme de raisonnement. La bonne inspiration viendra d'autant mieux qu'on se tournera plus vers l'intérieur, c'est elle qu'il faudra suivre.

Ce sentiment devrait venir dans le côté droit de la poitrine parce que le Coeur spirituel est là, pas dans la tête. On doit intensifier notre concentration à cet endroit (on y sera amené naturellement).

Q : Est-ce que le mariage est un obstacle au progrès spirituel ?

M : Non, mais le couple doit faire son maximum pour pratiquer le contrôle de Soi.

Q : Comment peut-on déraciner la fausse notion que le Soi ne puisse être que le corps ?

M : Soyez le Soi réel, et le sexe ne constituera plus un problème.

Q : Etes-vous pour l'abstinence sexuelle (brahmacharya) ?

M : Un vrai brahmachari est celui qui demeure en Brahman.

Q : A l'ashram de Shri Aurobindo, il y a une règle très stricte qui n'autorise les couples à vivre là que s'ils s'abstiennent de relations sexuelles.

M : De quelle utilité est cela ? Si le désir est dans le mental, de quelle utilité est-ce d'empêcher les relations physiques ?

Q : Est-ce que le contrôle des naissances est immoral ?

M : Vous devez aller au fond des choses. Trouvez qu'elle est la véritable cause de la naissance. Il y a un verset ancien qui dit : "Les désirs grandissent et souillent d'autant plus fortement qu'on les satisfait (qu'ils sont nourris)". Aussi le moyen le plus efficace de les subjuguer est de contrôler la cause à l'intérieur de nous-mêmes, de mettre un frein aux désirs et ainsi de devenir moral.

Q : Est-ce que la continence est le seul vrai moyen de contrôler les naissances ?

M : Oui, les autres moyens donnent seulement un soulagement temporaire et ne traitent que les symptômes.

Q : Quand il y a conflit entre désir d'avoir un enfant et désir de relation sexuelle, lequel des deux doit-on choisir ?

M : Si vous êtes capable de réprimer un des deux, pourquoi ne pas réprimer les deux ? Laissez celui qui a créé les lois de la nature les faire fonctionner. L'impulsion sexuelle est déjà assez forte, pourquoi la renforcer ? Si vous comprenez la vérité dans son essence, le désir sexuel ne s'élèvera pas du tout. Si vous vous débarrassez du sens de la diversité qui donne au sexe son pouvoir, ce dernier va disparaître aussi.

Sannyasa (renonciation)

Sannyasa c'est se débarrasser de l'ego. Quelqu'un peut tenir un foyer, être entouré d'une famille et ne pas être affecté par le monde phénoménal qu'il côtoie, s'il a soumis (détruit) son ego. Les expériences du rêve ne nous affectent pas réellement. Endormi, un homme rêve qu'il est dans l'eau mais son lit n'est pas mouillé pour autant. D'un autre côté, une personne qui appartient à l'ordre des sannyasi (renonçants) et qui reste

attachée au corps est un karmi (une personne d'action et non de renonciation). Aussi longtemps que l'on pense que l'on est un sannyasi on n'en est pas un. Quand on ne s'identifie plus au monde et qu'il n'est plus pour nous qu'une illusion, nous ne sommes plus du monde mais de réels sannyasis.

Les patients doivent prendre eux-mêmes le médicament prescrit par le docteur pour guérir ; de la même manière, le Guru prescrit le chemin, les aspirants eux-mêmes doivent le suivre.

Où est la renonciation ? Elle n'est pas extérieure à nous-mêmes, elle est là (désignant le Coeur). Où est la solitude ? Dans le mental (pur).

Alexander Selkir (Alexander Selkir 1676-1721 fut débarqué sur une île inhabitée à sa propre demande ; c'est l'inspiration pour l'histoire de Defore, Robinson Crusoé) était seul sur l'île mais voulait s'en échapper ; ainsi ce n'était pas solitude pour lui. Nous devons réaliser les choses à l'intérieur de nous-mêmes. Le royaume des cieux doit être trouvé à l'intérieur de nous-mêmes.

Q : Qu'est-ce que la renonciation ?

M : C'est se débarrasser de l'ego.

Q : N'est-ce pas se débarrasser des possessions ?

M : Du possesseur surtout (aussi).

Q : Comment celui qui tient une famille se débrouille-t-il sur le chemin ?

M : Pourquoi vous considérez-vous comme un chef de famille ? De la même manière, si vous vous preniez pour un sannyasi, des pensées similaires vous hanteraient que vous êtes un sannyasi ; que vous soyez à la maison ou dans une forêt, vous êtes hanté par votre mental.

L'ego est la source des pensées. Il crée le corps et le monde et vous fait croire que vous êtes un chef de famille. Si vous ne renoncez pas au monde, il va seulement substituer la pensée sannyasi à celle de chef de famille et l'environnement de la forêt à celui de la maison. Les obstacles du mental seront toujours présents. Changer d'environnement ne sera d'aucune utilité, parce que le mental doit être subjugué (tué) dans les deux endroits. Si vous pouvez le faire dans la forêt, pourquoi pas non plus à la maison ? Votre effort doit être fait ici et maintenant, quel que soit l'environnement. Votre environnement se rappellera toujours à vous. Regardez pour moi, j'ai quitté ma maison et ma famille. Regardez pour vous, vous êtes venus ici en quittant votre petit monde, (votre maison) ; qu'est-ce que vous trouvez ici maintenant ? Est-ce différent de chez vous ? C'est pour cette raison qu'on doit mettre l'accent sur le sahaja samadhi. On devrait être spontanément en samadhi, c'est-à-dire dans son état naturel, même au milieu de son environnement quotidien.

Q : Pourquoi vous êtes-vous enfui de chez vous quand vous étiez jeune, alors que vous ne demandez pas (déconseillez même) aux autres de renoncer ?

M : Un certain pouvoir me fit partir. Il n'est pas bon de renoncer au travail. C'est seulement quand une personne a réalisé le Soi que le monde cesse d'exister (d'être pris pour réel) pour elle. Cela ne veut pas dire que nous devons renoncer à notre travail (car à présent, nous y sommes encore attachés).

Q : Est-ce que je devrais quitter ma femme et ma famille ?

M : Quel obstacle représentent-ils ? D'abord trouvez qui vous êtes.

Q : Ne devrions-nous pas renoncer à la maison, l'épouse, la richesse etc., comme ils sont tous samsara ?

M : D'abord apprenez ce qu'est le samsara. Est-ce que tout cela est samsara ? La réalisation serait-elle inaccessible à toute personne vivant en contact avec cela ?

Qu'est-ce que vous êtes ? Etes-vous le corps ? Non, vous êtes pure conscience. Se retirer (renoncer) veut dire demeurer dans le Soi, rien de plus. Ce n'est pas quitter un type d'environnement pour être asservi par un autre ; ni non plus quitter le monde concret pour se vautrer dans un monde mental (intellectuel). La naissance d'un fils, ainsi que sa mort, sont aussi dans le Soi, la question d'incompatibilité ne s'élève pas.

Les difficultés sur le chemin

Q : Comment peut-on contrôler la convoitise et la colère ?

M : A qui appartiennent ces passions ? Trouvez ! Si vous demeurez en tant que le Soi, vous ne trouverez rien indépendamment de lui (d'extérieur à lui). Aucun contrôle ne sera nécessaire alors.

Q : J'ai commis un péché (relatif au sexe).

M : Même si vous l'avez fait ce n'est pas si dramatique dans la mesure où vous y pensez après coup, que ce n'est pas vous (votre réel Soi) qui l'a fait. Le Soi n'est conscient d'aucun péché et la renonciation au sexe est intérieure, le coté physique n'en est qu'un aspect.

Q : Je voulais commettre l'adultère.

M : Il est mieux de ne pas déroger de votre femme.

Q : Je suis transporté par la beauté physique de ma voisine et souvent tenté de commettre l'adultère avec elle.

M : Vous êtes toujours pur, ce sont vos sens et votre corps qui sont l'objet de tentations et que vous confondez avec votre Soi Réel. Aussi cherchez d'abord qui est tenté et qui est là pour vous tenter. Mais même si vous commettez l'adultère, n'y pensez plus après, car vous êtes toujours pur. Vous n'êtes pas le pécheur.

Q : Comment peut-on combiner vie spirituelle et vie matérielle ?

M : Il n'y a qu'une expérience. Quelles sont les expériences du monde sinon quelque chose bâti sur le faux "je" ?

Q : La vie du monde nous distrait beaucoup (de la recherche) !

M : Ne vous laissez pas distraire ! Trouvez chez qui ces distractions apparaissent. Cela ne vous dérangera plus après un peu de pratique.

Q : Mais même d'essayer est impossible.

M : Faites-le et vous ne trouverez pas cela si difficile.

Q : Ainsi cela revient à dire que je devrais toujours me tourner vers l'intérieur.

M : Oui.

Q : Ne devrais-je pas du tout voir le monde ?

M : Il ne vous est pas dit de fermer vos yeux au monde. Si vous considérez que vous êtes le corps, le monde apparaît comme extérieur. Si vous êtes le Soi, le monde apparaît comme Brahman.

Q : Que peut-on dire d'un mal de dents ?

M : La douleur est dans le mental. Que devient le mal de dents durant le sommeil, ressentez-vous de la douleur alors ? Non ! Bien établi dans le Soi, vous êtes toujours dans la félicité.

Q : La science chrétienne pour guérir utilise le même principe.

M : Oui, et des résultats similaires sont obtenus par le pouvoir de la volonté. Pensez au Soi plutôt qu'aux moustiques ou au mal de dents. Cela demande de la force, mais on doit être un héros pour gagner la réalisation.

Q : Est-ce nécessaire d'abandonner les désirs du monde ?

M : Pourquoi désirons-nous ? Recherchez ! Si vous ne trouvez aucun réel plaisir dans vos désirs, votre mental ne sera pas attiré par eux. La difficulté est que des tendances subconscientes arrivent à vous tenter, mais vous pouvez graduellement les éliminer.

Pourquoi recherchez-vous la liberté ? Le fait que vous en ayez très envie implique que vous êtes lié. Mais en réalité, vous êtes toujours libre. Sachez que l'ego et les désirs vont tomber d'eux-mêmes. Ramenez tous les désirs et toutes les pensées en un seul point à l'intérieur, c'est ce qu'on appelle réalisation. Le mental devrait être immobile. L'abeille bourdonne bruyamment autour de la fleur à la recherche de miel, quand elle l'a trouvé, elle devient silencieuse et immobile. De même en est-il de l'âme individuelle qui recherche à travers les désirs le seul véritable et unique miel.

Un jour le Maharshi remarqua MRG assis dans un rocking chair (fauteuil à bascule).

M : Quelle source d'anxiété dans de tels objets de luxe ! Si quelqu'un d'autre prend le siège, le propriétaire sera mécontent. Est-ce que se balancer est réellement si plaisant ? C'est seulement une idée gaspillée de plaisir ! Siva donna toutes ses possessions à Vishnu et erra dans les forêts, les cimetières et les endroits sauvages, mendiant pour sa nourriture. De ce point de vue, on retire beaucoup plus de plaisir dans la non possession (à donner aussi) que dans la possession. Le plus grand contentement est obtenu quand on est libre de pensées (incluant la pensée qu'on est le possesseur).

Q : Suis-je digne d'être un disciple ?

M : Tout le monde peut être un disciple, la nourriture spirituelle est commune à tous et jamais refusée à quiconque.

Le travail

Vous pouvez continuer avec votre travail au gouvernement ainsi que de mener votre vie de famille comme auparavant. Cela ne vous empêchera pas de réaliser l'état qui transcende tous les états, seulement n'oubliez pas l'Un. Gardez votre mental sur Cela tout le temps, quoi que vous soyez en train de faire.

Q : Comment l'aspirant doit-il accomplir sa tâche ?

M : Sans avoir le sentiment d'être l'acteur. Par exemple, quand vous étiez à Paris, vous ne saviez pas que vous alliez venir ici, vous n'en aviez pas non plus l'intention. Vous voyez que vous pouvez agir indépendamment d'une intention préconçue.

Dans le chapitre 3, verset 4 de la Bhagavad Gita, il est dit que personne ne peut rester sans agir. La finalité de notre naissance s'accomplira automatiquement d'elle-même, que nous en décidions (que nous ayons le sentiment d'en décider) ou non.

Q : Les affaires ne m'intéressent pas et j'ai peur que cela ne soit un obstacle à mon yoga ?

M : Non, cela ne le sera pas. Votre point de vue va changer comme il est dit dans la Gita (Chapitre 2). Vous allez regarder les affaires comme si c'était un simple rêve, mais cela n'affectera pas votre travail, parce que vous aller continuer à vous en occuper comme si c'était sérieux.

Q : La difficulté est d'être à la fois dans l'état sans pensées et de faire son travail.

M : Laissez l'état sans pensées s'occuper de lui–même. Ne considérez pas que c'est quelque chose qui vous appartienne ; quand vous marchez, chaque pas est fait involontairement (automatiquement). Laissez vos autres actions se faire de la même manière. Progressivement, la concentration va devenir plaisante et facile et vous demeurerez dans cet état, aussi bien dans l'activité que quand vous vous assoirez spécifiquement pour un temps de méditation. Le travail sera d'autant plus facile pour vous lorsque votre mental sera rendu stable et fort par la concentration.

Comme le Maharshi descendait de la colline, quelques ouvriers étaient au travail. L'un d'entre eux était sur le point de se prosterner devant lui, le Maharshi lui dit :

M : Accomplir son travail journalier est véritable namaskar (salutation) ; accomplir son travail avec soin est le plus grand service rendu à Dieu.

Q : Comment concilier travail et méditation ?

M : Qui est celui qui travaille ? Laissez celui qui travaille poser la question. Vous êtes toujours le Soi, pas le mental. C'est le mental qui soulève ces questions. Le travail s'accomplit naturellement en présence du Soi. Le travail n'est pas un obstacle à la réalisation. C'est le fait que celui qui travaille ne connaisse pas sa véritable identité qui est le problème. Débarrassez-vous de votre fausse identité (l'ego). Les activités se déroulent automatiquement chaque jour ; sachez que le mental qui les insuffle n'est rien d'autre qu'un fantôme qui a sa source dans le Soi. Pourquoi pensez-vous que vous êtes actif ? Les activités ne vous appartiennent pas, ce sont celles de Dieu.

Q : Il est dit que l'effort amènera à un blanc (vide de pensées) du mental et que le travail ne sera pas possible.

M : Allez déjà jusqu'à cet état et après dites-moi !

Q : Comment mon mental pourra-t-il devenir immobile si j'ai à l'utiliser plus que la moyenne des gens ? Je veux m'isoler (entrer en solitude) et renoncer à mon travail de maître d'école.

M : Non ! Vous pouvez rester où vous êtes et continuer à travailler. Quel est le courant qui sous-tend l'activité mentale et qui lui permet de faire tout ce travail ? N'est-ce pas le Soi ? C'est la source réelle de votre activité. Simplement devenez-en conscient durant votre activité et attachez-vous-y ! Contemplez-le en arrière-plan durant votre travail. Dans le but d'arriver à cela, ne vous précipitez pas, prenez votre temps, la hâte pourrait être cause d'oubli.

Faites cela de façon délibérée (en connaissance de cause) ; pratiquez la méditation afin de rendre le mental immobile, pour qu'ainsi il puisse se rendre compte de sa véritable relation avec le Soi qui le supporte. Ne pensez pas que c'est vous qui faites le travail, pensez que c'est le courant sous-jacent. Si vous travaillez de façon posée avec le Soi

toujours en mémoire, votre travail, ou le service que vous rendrez, ne sera pas un obstacle (et sera même très efficace).

Le Maharshi compare les rayons d'une roue qui sont tous contenus dans le même cercle, qu'ils soient fins ou épais, au travail intellectuel qui est contenu dans le cercle du Soi. Dans la Bhagavad Gita, Krishna dit à Arjuna de rester fixé dans le Soi et d'agir en accord avec sa propre nature sans avoir le sentiment d'être l'acteur, et qu'alors les résultats de ses actions ne l'affecteraient pas. Ainsi demeurer dans le Soi est tout ce que la Gita enseigne, même si c'est interprété comme devoir et action ; cela signifie agir comme un instrument dans les mains du divin.

Q : Comment peut-on concilier réalisation et activités rémunérées ?

M : Les actions ne sont pas cause d'asservissement. Il est nécessaire de se débarrasser de la fausse notion : "C'est moi qui agit". Rejetez de telles pensées, mais laissez le corps et les sens jouer leur rôle sans interférer.

Q : Est-ce que le travail est un obstacle à la réalisation ?

M : Non ! Pour celui qui a réalisé, le Soi seul est la réalité ; les actions sont seulement phénoménales et n'affectent pas le Soi. Il n'y a pas le sentiment d'être l'agent. Pour les débutants, il pourra paraître difficile de pratiquer la recherche du Soi pendant qu'ils sont engagés dans un travail, mais après un certain temps de pratique, cela deviendra performant et le travail ne constituera plus un obstacle.

Q: Mon travail est un obstacle.

M : Si vous avez la bonne attitude, la sorte de vie que vous menez n'a pas beaucoup d'importance.

Un des ouvriers avait travaillé plusieurs années aux travaux de l'ashram. Finalement le Maharshi lui dit : "Votre karma est terminé ! Méditez maintenant !"

La souffrance

Il y a toujours eu de la méchanceté et de la souffrance depuis le début de la création ; vous vous demandez pourquoi les Rishis n'ont pas remis les choses en ordre. Les Védas relatent que les démons (asuras) existaient depuis les temps les plus anciens. C'est une force d'opposition dans le monde qui occasionne des luttes et de la souffrance ; mais cela a pour but de faire grandir et évoluer l'humanité. C'est une force dans la nature qui cohabite avec celle du bien (mais dans l'absolu, le bien et le mal n'existent pas).

Q : Quelles ont pour but les souffrances et les mauvaises choses dans le monde ?

M : Votre question est en elle-même un produit de la souffrance. Le chagrin fait qu'on se tourne vers Dieu. S'il n'y avait pas de souffrance, auriez-vous posé la question ? A l'exception des Jnanis (ceux qui sont réalisés), tout le monde, roi ou paysan, a son lot de souffrances. Même quand cela ne paraît pas être le cas, c'est seulement une question de temps, tôt ou tard cela arrive. En outre, on ne s'interroge pas forcément à la première gifle que l'on reçoit, on attend plus facilement la cinquième. Nous avons enfourché ce véhicule (le corps) dans le but de connaître notre état véritable.

Q : Mais comment l'imperfection peut-elle être issue de la perfection ?

M : S'il n'y avait pas le monde phénoménal devant nos yeux, vous ne penseriez pas à vous tourner vers votre état réel. Le but de la création est que vous essayiez d'en

trouver la cause. Il n'y a plus d'illusion (maya) quand vous connaissez votre état réel. C'est uniquement votre faute si vous ne vous connaissez pas vous–même.

Q : Est-ce que dans ce cas, le plan (la façon dont le monde se présente) du monde est bon ?

M : Oui, réellement. L'erreur ne vient que de nous, une fois corrigée tout le schéma devient bon.

Q : Comment pallier à la souffrance du monde ?

M : Réalisez le Soi ; c'est tout ce qui est demandé.

Q : Le monde est matériel, quelle est la solution à cela ?

M : Matériel ou spirituel, c'est suivant votre vision. Corrigez votre point de vue ! Le créateur sait comment s'occuper de sa création.

Q : Est-ce que le monde progresse ?

M : Il y a quelqu'un qui gouverne le monde, c'est son rôle de s'en occuper. Celui qui a donné vie au monde sait aussi comment s'en occuper. Si nous progressons le monde lui aussi progresse. Comme vous êtes, ainsi est le monde. Sans comprendre le Soi, de quelle utilité est de comprendre le monde ? Sans connaissance de Soi, de quelle utilité est la connaissance du monde ? Voyez le monde à travers le regard du Soi Suprême.

Q : Partout il y a des désastres dans le monde, par exemple la famine, la peste. Quelle est la cause de tout cela ?

M : Chez qui tout cela apparaît-il ? Vous n'étiez pas conscient du monde et de ses souffrances durant votre sommeil, vous en êtes conscient maintenant à l'état de veille. Positionnez-vous dans l'état où vous n'étiez pas conscient du monde, quand ses souffrances ne vous affectaient pas. Si vous demeurez en tant que le Soi (comme en sommeil profond), le monde et ses souffrances ne vous toucheront pas. Ainsi regardez à l'intérieur, cherchez le Soi, et le monde et ses souffrances cesseront d'exister.

Q : Mais c'est de l'égoïsme !

M : Le monde n'est pas quelque chose d'extérieur. Parce que vous faites l'erreur de vous identifier avec le corps, vous percevez (prenez pour réel) le monde ; ses souffrances deviennent alors visibles pour vous, mais elles ne sont pas réelles. Cherchez la réalité et débarrassez-vous de cette sensation qui est irréelle.

Q : Il y a de grandes âmes qui s'engagent dans des projets d'intérêt public et général, cependant elles n'arrivent pas à solutionner la misère du monde.

M : Ces personnes sont encore centrées sur leur ego d'où leur impuissance. Si elles demeuraient en tant que le Soi seulement, cela serait différent.

Q : Pourquoi le Soi se manifeste-t-il en tant que ce monde misérable ?

M : Dans le but que vous le recherchiez. Les yeux ne peuvent pas se voir eux-mêmes, mais mettez un miroir devant eux et seulement alors vont-ils se voir. De même en est-il pour la création. Voyez-vous premièrement déjà vous-même et ensuite le monde dans son ensemble comme ce qu'il est réellement : le Soi.

Q : Pourquoi y a-t-il de la souffrance et des mauvaises choses dans l'univers ?

M : C'est la volonté de Dieu.

Q : Pourquoi ?

M : Il est inscrutable. Aucun motif ne peut être attribué à ce pouvoir, aucun désir, aucun but à accomplir ne peut être attribué à ce tout puissant et Sage ETRE. Comme le soleil, Dieu n'est pas touché par les activités qui se déroulent en Sa présence. Si le mental devient insatisfait et agité à cause des événements, c'est une bonne idée comme solution que d'accepter de se soumettre à la volonté de Dieu. Ainsi, il est Sage de se débarrasser et du sens de la responsabilité personnelle (ce n'est pas nous qui agissons) et du sens de la liberté d'action personnelle (libre-arbitre) en nous regardant nous-mêmes comme des instruments dans les mains de Dieu, qui agissons et souffrons quand cela lui plaît (quand cela lui paraît nécessaire pour notre avancement spirituel).

Q : Pourquoi l'imperfection se mêle-t-elle à la perfection ?

M : Qui distingue les deux ? Pour qui y a-t-il imperfection ? L'absolu n'est pas imparfait. Est-ce que l'absolu dit que quelque chose le recouvre ? C'est l'individu qui dit que quelque chose recouvre l'absolu.

Q : Nous pensons que la surpopulation est la cause de beaucoup de misère ; si nous n'existions pas, la misère ne disparaîtrait-elle pas aussi ?

M : Nous pouvons trouver la cause de cette misère en trouvant la cause de notre naissance. Si ce qui est né (l'ego) est connu, alors ce qui est mauvais (misérable) disparaît.

Q : J'ai peur de la maladie et de la mort.

M : Qui attrape la maladie, est-ce vous ? Si vous analysez ce que vous êtes, vous allez vous apercevoir que la maladie ne peut pas vous affecter. Qu'est-ce que vous êtes ? Mourez-vous ? Pouvez-vous mourir ? Ne pensez qu'au Soi (il est éternel), réalisez cela !

Q : J'essaie mais cela ne me reste pas à l'esprit longtemps !

M : La pratique rend parfait.

Q : Jusque là ?

M : Jusque là il n'y a pas besoin qu'il y ait de souffrance.

Q : Nous sommes des gens du monde et expérimentons la souffrance sous une forme ou sous une autre ; nous appelons à l'aide par la prière mais ne sommes pas toujours entendus. Que devons nous faire ?

M : Ayez confiance en Dieu. Si vous vous soumettez réellement, vous devez être capables de vous plier à Sa volonté sans réserve et ne pas vous plaindre sans cesse quand les choses ne tournent pas comme vous le voudriez. Les choses peuvent prendre une autre tournure que ce que vous auriez espéré au départ, mais cela peut parfois avoir du positif. Le désespoir conduit souvent les gens à avoir foi en Dieu.

Q : La recherche du Soi est égoïste dans un monde de misère.

M : La mer n'est pas consciente de ses vagues, de la même manière le Soi n'est pas conscient de ses egos.

Si le bonheur d'une personne était dû aux circonstances extérieures et à ses possessions, alors ceux qui ne possèdent rien seraient quoi qu'il arrive malheureux. Est-ce que la réalité (l'expérience) montre cela ?

Non, car en sommeil profond, on est dénué de toute possession incluant celle du corps ; cependant, au lieu d'être malheureux, nous nous réjouissons de cet intermède de béatitude. Est-ce que personne ne désire pas dormir profondément ? Ainsi le bonheur n'est pas dû à une cause extérieure, mais au fait de retourner au Soi. Quand le pur "Je", la seule réalité, est perdu de vue, toutes sortes de problèmes se soulèvent, mais quand le Soi est bien cadré, ils disparaissent. Sortir du Soi engendre toutes les formes de misères.

2. YOGA ET PRANAYAMA

La cessation des activités mentales est commune à tous les systèmes de yoga, seules les méthodes pour y parvenir diffèrent. Tant que des efforts restent nécessaires cela est appelé yoga. L'effort est le yoga, le but peut être atteint de si nombreuses manières. En premier lieu, en cherchant le mental lui-même. Quand le mental est recherché ses activités cessent automatiquement. C'est la méthode de la connaissance de Soi (*Jnana, atma vichara*). Le mental pur équivaut au Soi (est le Soi). Rechercher la source du mental est une autre méthode. La source peut être nommée Dieu, le Soi ou la (pure) Conscience. En troisième vient la concentration sur une pensée qui fait que toutes les autres disparaissent. A la fin cette pensée elle aussi s'effacera.

Q : Qu'est-ce que le Maharshi pense du hatha yoga et des pratiques tantriques ?

M : Le Maharshi ne critique aucune des méthodes existantes, toutes sont bonnes pour la purification du mental et c'est seulement un mental purifié qui est capable de saisir cette méthode (la sienne : atma vichara) et de s'attacher à sa pratique.

Q : Quel est le meilleur des (différents*) yogas* ?

M : Jetez un oeil au dixième verset de Upadesa Saram. Tous les *yogas* à la fin conduisent à *atma vichara* (la recherche du Soi) et enseignent la demeure (la fixation) dans le Soi.

Q : Est-ce que le *yoga* est une bonne méthode d'approche ?

M : A la fin il n'y a qu'une seule méthode d'approche et c'est à travers la réalisation du Soi (par *atma vichara*), alors pourquoi perdre du temps sur d'autres chemins qui au mieux (car ce n'est pas toujours le cas) et avec du temps conduiront à la fin à la recherche du Soi (la dernière ligne droite) ? Mieux vaut être sur la route principale tout le temps et tout du long que sur une impasse auxiliaire. Méditez sur ce qu'est le Soi, c'est tout. Il n'y a rien d'autre à trouver qu'une réponse à cela. Voyez le Soi en tout, agissez automatiquement, parlez de même ; laissez-le faire et il assumera (assurera) toujours. Ne cherchez pas de résultats, faites ce qui vous semble bien sans vous occuper de ce qu'il adviendra.

Q : Quel type d'union le yoga implique-t-il ?

M : Vous êtes le chercheur. La chose avec laquelle vous cherchez à vous unir est-elle différente de vous-même ? Vous êtes déjà conscient du Soi. Recherchez-le et il va prendre la mesure de l'infini ; soyez Cela !

Q : Yoga veut dire union, mais union de quoi avec qui ?

M : Exactement ! Union suppose une division préalable et en conséquence réunion d'une chose avec une autre ; qui devrait être uni avec quoi ? En yoga vous êtes le chercheur qui cherche à s'unir avec quelque chose supposé séparé de vous. Mais le Soi vous est intime et est Un avec vous (non séparé) ; vous en êtes conscient aussi au plus profond de vous-même. Ainsi, cherchez-le là et SOYEZ-LE. Alors il va prendre la dimension de l'infini et il ne sera plus question de *yoga* (de séparation supposée qui n'a jamais existé). Pour qui est la séparation ? Cherchez cela !

Q : Qu'est-ce que le chemin du soleil, ravi marga ? Le chemin de la lune ? Quel est le plus facile des deux ?

M : Le chemin du soleil est *Jnana* et le chemin de la lune est *yoga*. Les yogis pensent qu'après avoir purifié 12.000 nadis dans le corps, on entre dans la sushumna et le

mental parvient au *sahasrara chakra*, où le nectar coule en abondance. Ce sont des concepts mentaux. Le mental est déjà submergé par les concepts du monde ; d'autres concepts (supposés meilleurs), sont maintenant ajoutés sous la forme de ce *yoga,* alors que pour réaliser le Soi, on doit parvenir à l'état sans concept. C'est pour le moins une contradiction, mieux vaut s'en tenir au Soi et s'attacher à la recherche du Soi (le chemin du soleil) qui est la dernière étape avant la réalisation du Soi.

Q : Qu'est–ce que le *pranayama* ?

M : *Prana* est l'équivalent du Soi, l'Ame pure, l'Atman, etc., en tant que courant soutenant la vie. Le mental et le *prana* ont pour origine la même source. *Pranayama* est le contrôle du corps, des sens et de l'intellect à travers la respiration. Le mental est ainsi contrôlé et graduellement meurt grâce à la pratique. Finalement le mental s'efface et alors un blanc (voile, vide) inconscient se produit comparable à un évanouissement ou à un état de transe. Bien que ce ne soit pas l'état naturel, celui qui ne contrôle pas fermement le mental est stupéfié et se plonge en lui-même. C'est vrai que c'est un état très paisible, mais qui n'est cependant que temporaire ; quand il prend fin et que le yogi veut le faire revenir, il reprend ses exercices de contrôle de la respiration (*pranayama*). Il est nécessaire pour le yogi de dépasser le *pranayama* et d'exercer un contrôle direct sur le mental et ainsi d'obtenir une paix permanente, celle du *sahaja samadhi* , et non un *samadhi* seulement temporaire. Le challenge est d'être capable de rendre le mental calme, de l'amener à l'immobilité et de ne pas le laisser vagabonder. C'est dans ce but que le *pranayama* est recommandé, mais il aura atteint son but véritable quand le mental sera rendu calme et uni-pointé (pour parvenir à l'état d'immobilité, il faudra lui associer la recherche du Soi). Il y a des descriptions faites de *pranayama* très détaillées et très compliquées pour ceux qui recherchent les siddhis (pouvoirs).

Le *pranayama* est utile pour ceux qui n'ont pas encore la force de contrôler leur mental. Pour ce résultat, la compagnie des Sages est le moyen le plus efficace. Le *pranayama* n'a pas besoin d'être exactement pratiqué comme il est décrit dans le *hatha yoga*. Pour celui qui est engagé sur le chemin de la dévotion ou de la méditation, un léger exercice de contrôle de la respiration est suffisant. Le mental est le cavalier et la respiration est la monture (le cheval). *Pranayama* permet de ménager sa monture et par la même occasion le cavalier qui est assis dessus (ménager ici veut dire rendre calme). L'exercice peut être bref ; observer les mouvements de la respiration peut être une façon de faire. Le mental restera focalisé sur cela et ainsi ne sera pas distrait par autre chose. Le contrôle de la respiration aura pour conséquence le contrôle du mental.

Que cela ne vous inquiète pas si vous n'arrivez pas à faire *rechaka* et *puraka* ; c'est assez si vous parvenez à retenir votre respiration un bref moment, cela donnera de bons résultats. La régulation de la respiration est obtenue en observant ses mouvements. De la même façon, si on observe (surveille) le mental, les pensées vont cesser de s'élever ; c'est ce qu'est réellement la recherche du Soi.

Tout comme la méditation entraîne un ralentissement (suspension) de la respiration, le contraire est possible, le mental cesse ainsi d'être agité après un court exercice de contrôle de la respiration. Le contrôle du mental entraîne automatiquement le contrôle de la respiration et est très approprié pour ceux qui pratiquent la méditation d'eux-mêmes en dehors de la présence d'un Guru. En présence de celui-ci, le contrôle du mental et de la respiration se fait spontanément et sans effort.

Quand notre vie est menacée, tous nos efforts sont concentrés pour la sauver ; de la même façon, quand la respiration est retenue durant le *pranayama,* le mental ne peut plus se permettre de s'égarer à la poursuite de ses objets (joujous) favoris ; aussi y a-t-il repos pour lui aussi longtemps que la respiration est régulée. Les pensées et la respiration sont deux aspects différents du même courant qui soutient la vie et dont ils

dépendent. Si on restreint volontairement la respiration, le mental fait suite et demeure fixé dans sa pensée dominante habituelle. Si on restreint le mental en réduisant son activité à un seul point, l'activité vitale de la respiration sera elle aussi finalement réduite, se stabilisant au minimum requis pour le maintient de la vie ; c'est alors que le mental se saisit du subtil et se fond en lui (réalisation).

Le contrôle de la respiration calme le mental. Voyez alors qui est conscient du calme. Un *pranayama* automatique ne permettra pas d'atteindre le but, ce ne sera qu'une aide. Pendant que vous le ferez mécaniquement, prenez soin d'être vigilant dans votre mental, de vous souvenir de la pensée “je” et de rechercher sa source. Alors vous allez vous apercevoir que là où le *prana* (respiration) plonge, la pensée “je” s'élève. Ils s'élèvent et plongent ensemble. La pensée “je” va aussi plonger avec le *prana*. A cet instant un autre infini et lumineux “Je-Je” se manifestera de façon continue et pour toujours. C'est le but ; il peut être nommé de noms différents : Dieu, Dévotion, Connaissance, etc. ; quand l'essai est fait, il vous entraîne de lui-même au but.

Q : Quelle est la différence entre les trois méthodes jnana, bhakti et pranayama, et leurs effets ?

M : Kumbhaka est une aide pour contrôler le mental, pour supprimer ou annihiler les pensées. On peut pratiquer pranayama (rechaka, puraka et kumbhaka, ou pratiquer kumbhaka seul). D'un autre coté par atma vichara on contrôle le mental, et kumbhaka en résulte automatiquement. Observer l'inhalation et l'exhalation est aussi pranayama. Ces méthodes ne sont trois qu'en apparence, en fait elles ne sont qu'une, car souvent interdépendantes et menant au même résultat. Elles sont cependant utilisées de manières différentes par l'aspirant, ceci en relation avec son niveau d'avancement et avec les tendances latentes présentes (vasanas) encore ancrées en lui.

Le contrôle de la respiration est pour ceux qui ne peuvent pas directement encore contrôler le mental ; il est utile comme le frein dans une voiture. On ne devrait pas s'arrêter au *pranayama*, mais continuer jusqu'à la concentration et la contemplation. Les postures aident le contrôle de la respiration qui à son tour aide la contemplation, d'où l'intérêt du *hatha yoga* qui est aussi un processus de lavage (une machine à laver).

Q : Pourquoi la régulation de la respiration est-elle nécessaire ?

M : Pour empêcher les divagations du mental et permettre son contrôle.

Q : Quand je pratique *nada yoga* (méditation sur des sons), j'entends des sons psychiques tels que des cloches ou des échos.

M : Si vous considérez le phénomène objectivement, vous avez beaucoup de risques de vous perdre en eux (les sons). Un son viendra après un autre et vous entraînera dans un état de laya. Focalisez-vous plutôt sur celui qui entend ces sons. Si vous vous accrochez à votre Soi intérieur très fermement, cela ne fera plus de différence que vous les entendiez ou non. Gardez toujours le sujet en ligne de mire. *Nada yoga* est certainement une des méthodes qui permet la concentration, mais quand vous l'avez améliorée (quand vous avez atteint ses limites), concentrez-vous sur le Soi. Si vous perdez le sujet de vue, alors vous allez déboucher sur laya (dissolution).

Une personne fit remarquer que bien qu'elle se focalisait sur *ajna chakra* (entre les sourcils), elle ne ressentait aucun progrès.

M : Si vous vous focalisez sur ce qui est vu, alors celui qui voit est perdu de vue ; mais si le voyant est gardé en mémoire, alors tout va bien.

Q : Y a-t-il des postures particulières recommandées pour les européens ?

M : C’est selon l’équipement mental de l’individu, il n’y a pas de règle fixe. On doit comprendre très clairement que les postures, les heures fixées et autres accessoires n’ont rien d’essentiel pour la méditation.

Asana (posture) n’est pas nécessaire en présence de *Jnana*. On peut pratiquer n’importe où dans n’importe quelle posture.

Demeurer en Dieu (dans le Cœur) est le seul vrai *asana*.

Chakras et kundalini

Q : Que peut-on dire des *chakras* ?

M : En *yoga*, on démarre du plus bas *chakra*, on descend et puis on remonte, on se promène tout du long jusqu’au centre du cerveau où le lotus aux mille pétales (*sahasrara*) est atteint. Par *Jnana*, on plonge dans le centre du Coeur et on s’établit là directement.

Le *chakra* du Coeur des yogi appelé *anahata* n’est pas le même que le Coeur (des *Jnani)*. Si cela était le cas, pourquoi y aurait-il encore une progression sur *sahasrara* ? En outre, la question se pose à cause du sens de séparation, mais nous ne sommes jamais séparés de ce centre ! Après avoir atteint ou dépassé ce centre (*anahata*) on n’est toujours que dans le Coeur (avec lequel on est en fait toujours Un). Que nous le comprenions ou pas, on n’est jamais éloigné (séparé) du Centre (Coeur).

L’*Atman* seul est à réaliser. Sa réalisation signifie la réalisation de tout. *Sakti*, *siddhi,* etc., sont tous inclus en lui. Ceux qui en parlent n’ont pas encore réalisé l’*Atman*. L’*Atman* est dans le Coeur et est le Coeur lui-même. La manifestation est dans le mental. Le passage du mental à travers le cerveau peut être considéré être fait à travers *sushumna*. Les *yogis* disent que le courant monte jusqu’à *sahasrara* et s’arrête là, mais l’expérience ne serait pas complète. Pour Jnana il doit venir au Coeur. Le Coeur est l’alpha et l’oméga.

Q : Les six *chakras* sont mentionnés. Le *jiva* est dit résider dans le Cœur. Est-ce vrai ?

M : Seul doit être considéré comme Cœur le Cœur spirituel ; il n’est rien de moins que le Soi et à son sujet nous n’avons aucun doute (aucune discussion ne s’élève). Les *chakras* ont pour but la concentration et leur interprétation est symbolique. Le courant de la *kundalini* est nous-mêmes.

Q : On dit que la *kundalini* s’élève du bas de la colonne vertébrale.

M : Le courant est nous-mêmes. Le mental est la véritable *Kundalini*. La représentation qui en est souvent faite, comme celle d’un serpent, n’est là que pour assister les débutants. Les formes et les représentations des *chakras* sont aussi illusoires.

Lors de la réalisation, l’illumination est expérimentée du côté droit de la poitrine dans le Coeur (spirituel). La *kundalini* et les *chakras* existent dans le mental de ceux qui suivent le chemin du *yoga*, mais pas chez ceux qui pratiquent la recherche du Soi (*Jnana*).

Au-delà du *yoga*

Les miracles, la clairvoyance, la clairaudiance, qu’est-ce que tout cela ? Ce sont des chemins auxiliaires. La personne qui a réalisé le Soi est au dessus d’eux. Le plus grand miracle est de réaliser le Soi. Certaines personnes décrivent des centaines de vies antérieures par la clairvoyance, mais de quelle utilité est tout cela ? Est-ce que cela les

aide ou aide les autres à réaliser le Soi ? Que sont toutes ces vies sinon des naissances de corps ? La véritable naissance est dans le Soi. Même si vous pouviez être en Angleterre maintenant astralement, cela vous rendrait-il meilleur (plus heureux) ? Vous ne vous seriez pas rapproché d'un pouce de la réalisation.

Quel bien apportent les *siddhis* (les pouvoirs occultes) ? Supposez que vous possédiez ces pouvoirs fantastiques, le désir s'élèvera chez vous pour en avoir encore de plus grands ; ce sera une chaîne sans fin qui prendra toute l'énergie que vous auriez dû consacrer à la recherche du Soi, qui est le plus haut *siddhi* (accomplissement) et qui demeurera éternellement (alors que les *siddhis* seront perdus).

Certains pratiquants peuvent développer des *siddhis* tels que l'invisibilité, ils deviennent égaux de Siva et peuvent même accorder des faveurs, mais aucun pouvoir ne peut égaler la réalisation du Soi. Les gens ne sont pas satisfaits avec l'idée de *Jnana*, ils veulent aussi les pouvoirs, ils ne prennent en considération que le corps. Ils négligent le bonheur suprême de *Jnana* ; au lieu de prendre l'autoroute royale, ils prennent des chemins auxiliaires et s'y perdent. *Jnana* est tout et un *Jnani* ne gaspillera aucune pensée et pas même une seconde sur les pouvoirs occultes.

Le Maharshi est constant dans son attitude par rapport aux visions psychiques. Même quand ses disciples rapportent que sa propre image leur est apparue, transfigurée de lumière, il leur conseille de mettre de côté toute forme, de comprendre que tout ce qui apparaît est périssable et que tout ce qui a une origine (un début) doit aussi avoir une fin. C'est l'intuitive perception du Soi qui doit être saisie.

Un disciple dit qu'il a été à Mathura et qu'il a eu une vision de Krishna là-bas. Le Maharshi répondit :

M : Le voyant, le vu et l'acte de voir étaient tous Un, entièrement à l'intérieur de vous-même. Personne d'autre que vous ne l'a vu. C'était votre propre imagination (lubie), et cependant c'est vrai que vous l'avez réellement vu.

Q : N'est-ce pas bon d'acquérir des pouvoirs occultes tel que la télépathie ?

M : Les pouvoirs occultes ne sont que dans le domaine du mental. Pour la télépathie, quelle est la différence entre entendre de près ou de loin ? La télépathie n'existe que s'il y a quelqu'un qui entend et la clairvoyance que s'il y a quelqu'un qui voit. C'est celui qui voit et qui entend qui a de l'importance et son origine se trouve dans le Soi. Les pouvoirs occultes ne sont que dans le mental et ne sont pas naturels au Soi. Ce qui n'est pas naturel (éternel) mais acquis ne peut pas être permanent et pourra aussi être perdu dans le futur, donc ne vaut pas la peine d'être recherché.

Quand quelqu'un qui a ces pouvoirs limités est malheureux, il cherche à les développer, pensant que cela le rendra heureux, mais est-ce vraiment le cas ? S'il est malheureux avec un conditionnement limité (celui des *siddhis*), il sera d'autant plus malheureux quand ce conditionnement s'accroîtra. Les pouvoirs occultes n'apporteront le bonheur à personne, seulement la misère. En tout état de cause, pourquoi sont-ils cultivés ? Pour se faire apprécier des autres, pour faire gonfler l'ego, l'inverse de ce qui est demandé pour réaliser le Soi. Le Soi est le pouvoir le plus élevé, il est celui qui mérite le plus d'être recherché.

Dhandapani relata un rêve dont il avait un souvenir précis, dans lequel le Maharshi apparaissait et répondait à certaines questions pour lui.

M : Vous vouliez si fortement avoir ces réponses que c'est votre propre Soi qui vous les a lui-même fournies, je n'ai aucun souvenir de vous avoir visité.

Q : On peut percevoir de très belles couleurs en méditation, c'est un plaisir, on peut voir Dieu à travers elles.

M : Elles sont toutes des concepts mentaux. Toutes les expériences en méditation (objets, sensations et pensées) ne sont que des concepts mentaux.

Q : Ne pouvons-nous pas voir Dieu dans une vision concrète ?

M : Quelle forme concrète peut être perçue ? Mais là encore c'est seulement dans le mental du disciple. La forme et l'apparition d'une manifestation de Dieu sont déterminées par le mental du disciple ; mais il demeure toujours en cela un sens de dualité et ainsi ce n'est pas le but final. C'est comme une vision de rêve. Après que Dieu soit perçu, *vichara* (recherche du Soi) commence et se termine en la réalisation du Soi ; *vichara* est l'ultime méthode.

Q : Paul Brunton ne vous a-t-il pas vu à Londres ou ne s'agissait-il que d'un rêve ?

M : Oui, il a eu une vision. Toutefois s'il me vit, c'est dans son propre mental seulement.

Q : Mais n'a-t-il pas vu votre forme concrète ?

M : Oui, mais c'était toujours dans son mental.

Il est dit que durant leurs exercices, les *yogis* expérimentent la vision de plusieurs lumières et couleurs avant de réellement réaliser le Soi. Une fois, Parvati (la consorte de Siva) faisait un *tapas* (austérité) pour atteindre l'éternel. Elle vit certaines couleurs : comme elles étaient toutes vues et ressenties par ses sens, Elle en conclut que cela ne pouvait pas être l'éternel. Après encore de plus amples austérités, Elle vit une très puissante lumière, mais Elle en vint à la même conclusion. Après Elle alla encore plus profondément dans sa recherche et atteint la paix. Elle conclut alors que c'était bien le Soi éternel. La description de cette expérience se trouve dans le chapitre 1 du "Chemin secret" de Paul Brunton.

Q : Est-ce que les visions ou le fait d'entendre des sons mystiques viennent avant ou après que le mental soit parvenu à l'état d'immobilité ?

M : Ils peuvent venir avant et après. Le fait est de les ignorer et de ne porter d'attention qu'au Soi. Les visions et les sons qui peuvent apparaître durant la méditation devraient être regardés comme des distractions et des tentations. L'aspirant ne devrait être distrait (trompé) par aucun d'entre eux.

Les visions apportent un zest (du piment) à la méditation mais rien de plus.

Sundaresa Iyer, un maître d'école local, décrivit des expériences yoguiques récentes incluant des visions de lumière et le tintement de cloches.

M : Ils viennent et ils s'en vont aussi. Soyez-en seulement le témoin. J'ai eu moi-même des milliers de telles expériences mais je ne m'y suis jamais arrêté (attaché) ni n'ai essayé d'en connaître le pourquoi.

Q : A travers la poésie et la musique on expérimente parfois une sensation de béatitude profonde. Est-ce que cette pratique (d'écoute) peut amener à un *samadhi* plus profond ou même à la fin à la réalisation ?

M : Il y a du plaisir à la vue de choses agréables, celui-ci est inhérent au Soi. Ce bonheur n'est pas étranger ou distant. Dans ces occasions que vous considérez comme du plaisir, vous plongez simplement dans le pur Soi. La plongée a pour résultat de découvrir le plaisir qui est présent là ; mais c'est l'association d'idées qui nous fait croire que cette béatitude est due à autre chose et non au Soi seulement. En ces occasions,

vous plongez dans le Soi pratiquement inconsciemment ; si vous le faisiez consciemment vous appelleriez cela réalisation.

Q : Ste Thérèse et d'autres ont vu la statue de la Madone prendre vie, cela était extérieur. D'autres ont vu l'image à laquelle ils portaient une dévotion avec l'oeil de leur mental, cela était intérieur. Est-ce qu'il y a une différence de degré entre les deux ?

M : Les deux sont bons et indiquent que la méditation a bien progressé. Il n'y a pas de différence en degré, les deux ont pour origine un concept divin et une image divine associée. La sensation est à l'intérieur de celui qui perçoit dans les deux cas.

Q : Dans le cas de Ste Thérèse qui avait de la dévotion pour une image de la Madone qu'elle voyait prendre vie et qui la faisait alors rentrer en béatitude.

M : Les images, les statues qui paraissent s'animer préparent le mental à l'introversion. Il y a un processus de concentration sur notre ombre qui finalement devient animée et répond même à des questions qu'on lui pose. Cela est dû à *manobala* (le pouvoir du mental) ou à *dhyanabala* (le pouvoir de la méditation). Tout ce qui est extérieur est aussi transitoire. De tels phénomènes peuvent produire une joie temporaire, mais une paix durable n'en résultera pas. Cela ne sera accompli que par la disparition de *avidya* (l'ignorance).

Q : Pourquoi est-ce que la paix que je ressens en votre présence ne dure pas après mon départ ?

M : Ces flashs ne sont que les signes de la révélation continue du Soi ; cette paix est votre véritable nature. Toute autre interprétation serait erronée. Même si vous pouvez penser que cette paix est acquise de cette façon (en ma présence), ce n'est pas vrai, ce sont seulement les notions fausses qui sont perdues (éradiquées) par la pratique.

Le Maharshi demanda à un attendant un cahier de note, mais il ne put en trouver un de satisfaisant. Quelques jours plus tard, Mr Nambiar, un ingénieur du gouvernement local, fit une visite à l'ashram et apporta le cahier de note adéquat en disant : "Le Maharshi m'est apparu dans un rêve et m'a demandé d'apporter un cahier de cette taille, le voici". Le Maharshi le prit avec un sourire ; plus tard il l'utilisa pour écrire une traduction en malayalam de la Rama Gita qui fut imprimée par Mr. Nambiar à ses propres frais.

M : Les gens évoluent en fonction de leurs tendances latentes (*samskaras)*. Quand on leur dit qu'ils sont le Soi, l'enseignement touche leur mental, mais ils réagissent plus ou moins rapidement et profondément selon que ces prédispositions sont plus ou moins présentes et implantées. Si la personne est mûre et que son mental est sur le point de plonger dans le Coeur, l'instruction donnée va agir en un éclair et la réalisation se fera immédiatement ; autrement il faudra batailler fermement.

L'occultisme, la théosophie et autres sont des routes détournées pour arriver à un même but. En fin de compte ceux qui suivent cela vont déboucher sur le Soi bien que leurs maîtres n'aient jamais enseigné la méditation sur le Soi. La recherche du Soi est la façon la plus rapide et la plus directe pour réaliser le Soi. Les Upanishads déclarent “Celui qui ne voit pas, qui n'entend pas, qui ne pense pas, celui-là est l'Infini”. Ceux qui écoutent des sons ou méditent sur le son Aum sont encore en décalage, car l'infini lui-même ne peut pas être entendu. C'est la même chose pour ceux qui essaient de développer les visions psychiques, la clairvoyance ou les centres des *chakras* ; ils essaient de voir des formes alors que la réalité n'en a pas. Ils auront à atteindre le même but, mais cela après d'importants détours qui sont une perte de temps (ce qui est toujours préjudiciable). Avec la recherche du Soi, on n'essaie pas d'atteindre le réel, mais de le réaliser (de l'ETRE). La recherche du Soi est le seul chemin direct, court et sans détours, non concerné par des niveaux ou degrés de réalisation. De la même

manière qu'à l'école il y a différentes classes, les élevées et les basses, pour la spiritualité il en va de même : ce qui est occulte, psychique et mantrique représente les basses et vichara ou recherche du Soi réel représente les plus élevées. C'est une question de maturité spirituelle.

L'enseignement central d'un système comme les Védas est de dire que Brahman seul est réel et que le monde et toutes les autres choses sont irréelles. Mais tous les aspirants doivent être instruits, des plus vifs aux plus obtus.

Pour permettre à ceux qui ont moins de moyens de saisir l'enseignement central, une cosmologie par degrés est donnée, Brahman donnant naissance à *prakriti* suivi de *mahat-tattwam*, de *tanmatras*, des éléments du monde et du corps en succession. Pour ceux à l'intelligence vive, il est dit que c'est parce que le Soi est recouvert par *avarana* ou un voile d'ignorance que ce monde illusoire, semblable à un rêve, apparaît. En réalité le Soi n'est pas voilé, il apparaît voilé aux yeux de ceux qui croient qu'ils sont le corps.

La théorie de l'évolution, les différentes philosophies, la théorie selon laquelle l'esprit descendrait, se matérialiserait et retournerait plus tard à sa forme initiale, l'idée que le Soi puisse se perfectionner, tout cela dénote un faible niveau de conscience et correspond à des personnes tournées vers le matérialisme, qui sont très éloignées de la spiritualité, dont l'esprit est attaché aux formes, aux objets et au corps (qui sont irréels du point de vue de la réalité).

Tous ces concepts ont disparu chez les chercheurs avancés ; ils savent que le vrai Soi est infini, sans forme, hors du temps, donc au-delà de l'évolution ; il ne peut pas se perfectionner car il est déjà parfait, libre, sans limites. La théosophie et les autres systèmes peuvent être utiles au début pour ceux qui pensent "Je suis le corps" ou "Je suis cette personne", mais les autres n'en ont pas besoin.

Les formes qui interfèrent avec le courant de base de la méditation ne devraient pas être autorisées à distraire celui-ci. Quand cela se produit, ramenez immédiatement votre mental au Soi, le témoin immobile (non concerné), c'est la seule (meilleure) chose à faire. Pour contrer ces interruptions, il ne faut jamais oublier le Soi ; les enseignements relatifs au psychique et à l'occultisme sont le jardin d'enfant, des vérités à l'état embryonnaire. La réalisation est le summum bonum. Planifiez (croyez fermement) que vous êtes déjà libre maintenant ; soyez libres !

L'intellect est le corps astral, c'est seulement un agrégat de certains facteurs. Quoi d'autre est-il ? En fait, sans intellect, aucune enveloppe n'est appréhendée. Qui dit qu'il y a cinq enveloppes ? N'est-ce pas l'intellect lui-même ?

Il n'y a pas de séquences de temps dans le véritable développement spirituel. Vous êtes spirituel (réalisé) ici et maintenant. Ne vous enfermez pas dans des cages mentales, des niveaux d'existence, des degrés de naissance, des états d'être, etc.

Ne vous identifiez pas à (n'embrassez pas) ces fausses limitations, vous êtes le pur Soi Spirituel éternellement ! Soyez Cela !

3. LA PRATIQUE DE LA MEDITATION

Qu'est-ce que la méditation ? C'est ne penser à rien. Ainsi, en méditation, essayez de vous accrocher à une seule pensée et toutes les autres vont progressivement s'en aller. Elles peuvent persister quelque temps mais si vous vous tenez résolument à une pensée unique, elles ne vont plus vous causer de problème. Notre mental est faible par habitude car incapable de se concentrer. Nous devons rendre notre mental fort, capable de se concentrer sur une pensée seulement.

Q : Y a-t-il dans la journée un moment plus propice pour la méditation ?

M : Oui, la méditation le matin de bonne heure après s'être levé est le meilleur moment, parce que le mental est alors libre de pensées, de préoccupations et de soucis.

Mais toutes ces règles (limites) concernant les horaires de méditation, les postures, etc., sont seulement pour les débutants. Il viendra un temps où vous direz : j'ai laissé tombé la méditation ; parce qu'alors vous aurez réalisé que l'idée même impliquait une dualité (la personne qui médite et l'objet de la méditation) ; vous percevrez le point de vue du Soi réel qui n'a pas besoin de méditer.

Q : Que peut-on dire de la méditation en groupe et seul ?

M : La dernière est préférable pour les débutants, mais nous devons progresser jusqu'au point où nous créons notre propre solitude mentale ; alors le lieu et l'environnement (en groupe ou seul) n'aura plus d'importance. Nous devons apprendre à trouver notre propre solitude même au milieu de la société. Cela nous permettra de ne pas avoir à interrompre notre méditation et de la maintenir permanente. Ne faites pas une démonstration du fait que vous méditez, faites-le secrètement (discrètement).

Q : On dit qu'un *yogi* devrait méditer sur une peau de cerf car celle-ci empêche la perte de magnétisme durant la méditation.

M : Cela n'est pas nécessaire. La terre et le sol nu ne vous voleront pas l'effet de votre méditation.

Q : Comment pouvons-nous surpasser les inconforts du corps tels que les piqûres de moustiques quand nous méditons ?

M : Vous voulez gagner de la concentration ? Alors ne vous occupez pas de ce qui arrive au corps. Maintenez le même courant intérieur avec la même force et les inconforts vont disparaître. Ne pensez pas à ceux-ci mais gardez le mental ferme en méditation. Si vous n'êtes pas assez résistant pour supporter les piqûres de moustiques, comment pouvez-vous espérer gagner la réalisation ? C'est comme si on devait attendre que les vagues de l'océan s'aplatissent avant d'accepter de rentrer dans l'eau. Soyez forts et maintenez une vigilance constante.

Q : Comment peut-on outrepasser la luxure et la colère ?

M : Par *dhyana,* en s'accrochant à une seule pensée et en excluant toutes les autres (et par *atma vichara*).

Un obstacle qui doit être franchi en méditation est *laya* (vide, dissolution temporaire). La Bhagavad Gita dit : Pratiquez la modération dans le sommeil. Un sommeil excessif peut être dû au fait de trop manger ou de faire trop d'efforts physiques ; donc il faut modérer ceux-ci aussi. L'inverse n'est pas mieux : les fakirs qui se passent complètement de sommeil tombent dans des conduites ascétiques trop extrêmes. Le sommeil profond n'est pas possible de jour car les rayons du soleil ont un effet particulier qui vous en empêche ; aussi si vous somnolez durant la journée, il est très facile de tourner cela en méditation car cela en est très proche. Pour ce qui est du sommeil, soyez alertes au

moment du réveil, faites en sorte que vos premières pensées soient pour Dieu (le Soi). Demeurez en vigilance tout le long de la journée, pratiquez la présence de Dieu. La deuxième chose à faire (le deuxième obstacle à surmonter) est d'empêcher le mental de se tourner vers les objets extérieurs.

Le troisième obstacle est d'oublier qu'on est là pour méditer.

Le quatrième obstacle : le mental qui travaille intérieurement (qui cogite).

Pour surpasser ces difficultés, le contrôle de la respiration peut aider, mais le mieux est satsanga (l'association avec le Sage) ; en sa présence, le mental vient sous contrôle spontanément. C'est ce qui constitue l'inégalable grandeur de Satsanga.

Q : Quel chemin recommandez vous ?

M : Demeure immobile, ne pense pas et sache que « JE SUIS » Dieu.

Q : Dois-je méditer les yeux ouverts ou fermés ?

M : De n'importe quelle façon, celle qui vous convient le mieux ; cela varie selon les personnes. Le fait de voir se produit quand le mental regarde à travers les yeux, mais là (durant la méditation) il ne regarde pas, même si les yeux sont grands ouverts, car il est focalisé sur l'intérieur. Pour les sons c'est la même chose, si vous restez concentrés sur le Soi à l'intérieur, vous ne les entendez pas. Le point important est de toujours garder le mental introverti et actif dans sa poursuite (recherche). Même quand les yeux sont fermés, la pulsion des tendances latentes reste très forte ; mais c'est parfois plus difficile de s'introvertir les yeux ouverts, cela demande beaucoup de force de concentration. Quand le mental saisit un objet, il est contaminé. Le point crucial est de résister à toute autre pensée et de garder le mental dans sa recherche à l'exclusion de tout autre chose.

Q : Qu'advient-il si on essaie de méditer sans cesse et en n'accomplissant aucune action ?

M : Essayez et voyez ! Vos prédispositions ne vous le permettront pas. *Dhyana* ne vient que progressivement, au fur et à mesure que les tendances latentes (*vasanas*) sont déracinées (affaiblies) et par la Grâce du Guru.

Q : Quelle est la meilleure posture ?

M : N'importe laquelle, peut-être sukha asana (la posture confortable ou la posture du demi lotus). Mais la posture ne veut rien dire sur le chemin de la connaissance (Jnana). Posture signifie réellement demeure inébranlable dans le Soi, c'est purement intérieur (il faut siéger dans le Cœur).

Il y a différentes postures suivant les niveaux d'avancement (en hatha yoga) mais cela ne concerne que ceux qui conservent encore une conscience du corps et pensent : “Je suis le corps”. Le mieux est d'adopter la position qui nous convient le mieux avec laquelle la méditation nous paraît la plus facile. Vous n'avez pas forcément besoin d'adopter une posture yogique, vous pouvez simplement vous asseoir sur une chaise ou bien encore méditer en marchant si vous trouvez cela plus aisé (combien de gens méditent en faisant le tour du samadhi de Ramana Maharshi ou le tour de la colline Arunachala). Le hatha yoga est pour les débutants, trouvez le Soi, soyez-le et ne vous sentez plus concernés par les postures.

La meilleure posture est de planter fermement le Guru dans votre Cœur.

Q : Quelle heure est la plus recommandée ?

M : Qu'est-ce que le temps ? C'est seulement un concept. Toutefois vous y pensez donc il va apparaître. Vous l'appelez temps c'est le temps, si vous l'appeliez existence

ce serait l'existence et ainsi de suite. Le temps n'a aucune signification sur le chemin de la connaissance (Jnana), quoique certaines heures soient à conseiller pour les débutants.

Q : Est-ce que la méditation est analytique ou synthétique ?

M : L'analyse et la synthèse sont du domaine de l'intellect. Le Soi transcende l'intellect.

Q : Quand le silence (le fait de ne pas parler) est-il nécessaire ?

M : Ce n'est qu'une aide à la réalisation. Une fois la réalisation achevée, il peut être jeté de côté car il ne sera plus d'aucune utilité ; la réalisation elle-même est Silence. Le langage est considéré par les mownis (ceux qui sont en Silence) comme un gaspillage d'énergie qui devrait plutôt être utilisée à s'introvertir et à pratiquer la recherche du Soi.

Une bonne méthode pour obtenir une cessation (temporaire ou définitive) de l'activité mentale (manolaya) est l'association avec le (les) Sage(s). Ils sont devenus adeptes en Samadhi, celui-ci est devenu facile, naturel et perpétuel chez eux. Ceux qui sont en proche contact avec eux et en rapports de sympathie absorbent d'eux cette habitude du samadhi.

Un yogi avait l'habitude de s'asseoir ferme comme un roc des heures entières d'affilée. Le Maharshi lui dit :

M : Voulez-vous réellement apprendre la méditation ? Une simple posture n'est pas suffisante, ce qui a de l'importance est où se trouve votre mental. Aussi apprenez cela du jeune homme là-bas (il désigna du doigt un jeune licencié qui était sans emploi depuis bientôt un an et qui hantait l'ashram constamment). Il reste assis lui aussi avec les yeux fermés, mais toute son attention est centrée sur trouver un emploi. Il me prie constamment en silence de lui donner un travail, mais où puis-je trouver du travail aux gens ?

Un jour, un groupe de musiciens vint jouer pour le Maharshi avec divers instruments (flûte, violon, harmonium). Après, il y eut une discussion au sujet des instruments, à savoir lequel était le plus agréable. Le Maharshi dit que lui-même n'écoutait rien excepté l'harmonium parce que c'est stable, monotone, et que son rythme unipointé l'aidait à rester centré sur le Soi.

Q : Quelle est la signification du point entre les sourcils ?

M : C'est pour vous rappeler que vous ne devez pas voir avec vos yeux. Le mental fonctionne à la fois comme lumière et objet ; s'il est privé d'objets, seule la lumière va rester.

Q : Mais ne devons-nous pas savoir qu'il y a une telle lumière ?

M : La vue et sa perception appartiennent à l'état présent parce qu'il y a l'éclairage. La lumière est indispensable pour voir ; c'est devenu banal dans notre vie de tous les jours. Parmi les lumières, celle du soleil est la plus importante. On parle alors de la gloire de millions de soleils.

Q : Je ne peux pas aller à l'intérieur suffisamment profondément.

M : C'est faux de dire cela. Où êtes-vous maintenant sinon dans le Soi (au plus profond de vous-même) ? Où pouvez-vous aller ? Tout ce qui est demandé c'est d'avoir la ferme conviction qu'on est le Soi. C'est plus facile de dire que ce sont les autres activités qui jettent un voile sur vous (ce qui est faux).

Q : On dit que les gens qui s'engagent dans la méditation sont des personnes sujettes à la maladie. Quoi qu'il en soit je ressens certaines douleurs ; ce serait paraît-il un test du divin ; cela est-il vrai ?

M : Il n'y a pas de Bhagavan à l'extérieur de vous, ainsi aucun test n'est institué. Ce que vous croyez être un test ou une nouvelle maladie, suite à une pratique spirituelle, n'est que la pression mise sur vos nerfs et vos cinq sens. Le mental qui opère à travers les nadis et qui a pour but de ressentir les objets extérieurs et ainsi de maintenir un lien entre lui-même et les organes de perception etc., est maintenant invité à se retirer de ce lien. Cette action de retrait peut naturellement causer une tension, une meurtrissure accompagnée de douleur. Si vous continuez votre méditation, votre pensée centrale maintenue, avec pour seul but de vous comprendre vous-même, tout cela s'en ira en douceur. Il n'y a pas plus grand remède que ce yoga ou union avec Dieu ou l'Atman.

Q : Comment devrions-nous méditer ?

M : Tout ce que vous avez besoin d'apprendre, c'est de fermer les yeux et de vous tourner vers l'intérieur.

Q : Pourquoi y a-t-il tant de méthodes ou de pratiques mentionnées ? Par exemple, Shri Ramakrishna dit que la dévotion (bhakti) est le meilleur moyen d'obtenir la réalisation.

M : Cela dépend de l'aspirant. Krishna commence par dire (Bhagavad Gita, chapitre 2.12) : « Jamais il n'y eu de temps où je n'existais pas ni toi ni ces rois. Jamais non plus il n'y aura de temps dans le futur où aucun d'entre nous ne cessera d'être. Le non réel n'est (n'existe) jamais, le réel ne peut pas ne pas être (est toujours). Tout ce qui a été EST même maintenant et sera toujours (de toute éternité), ce qui n'a jamais été ne sera jamais ». Plus tard Krishna dit (chapitre 4.1) : « J'ai enseigné cette vérité à Virasan qui l'a enseignée à Manu », etc. Arjuna demande comment cela pouvait être : « Vous êtes né il y a quelques années et ils vécurent il y a des siècles ». Alors Krishna, comprenant le point de vue d'Arjuna, répondit (chapitre 4.4) : « J'ai passé à travers quantités de naissances, ô Arjuna, de même que toi aussi. Je vais te dire ce qui est arrivé dans ces vies passées ». Observez que Krishna, qui commence par dire : « du temps où je n'étais pas et où tu n'étais pas non plus ni ces rois », dit maintenant qu'il a eu des vies antérieures. Mais bien que cela puisse le paraître, Krishna ne se contredit pas, il se met en phase avec le niveau de compréhension d'Arjuna et lui parle son langage. C'est comparable au passage de la Bible dans lequel Jésus dit : « J'ai enseigné la vérité à Abraham et Abraham à Moïse » et ainsi de suite. Les enseignements des Sages sont adaptés aux temps, aux endroits et aux environnements.

Deux chemins nous sont ouverts, bhakti et jnana. Un bhakta se soumet à Dieu et se repose sous sa protection. Un jnani sait qu'il n'y a rien d'autre que le Soi et reste ainsi content. On se doit d'adhérer fermement à l'une de ces deux attitudes (méthodes).

Q : Quand nous chutons sur le chemin que devons-nous faire ?

M : Tout se terminera bien à la fin. Il y a une inébranlable détermination qui vous remet sur pieds après une chute ou un temps mort. Graduellement les obstacles s'affaiblissent et votre courant intérieur se raffermit. Tout finit bien. Une ferme et stable détermination est ce qui est demandé.

Q : Les tendances (latentes) me distraient. Peuvent-elles être rejetées ?

M : Oui, d'autres l'ont fait avant vous, aussi croyez que c'est possible ! Ils y sont parvenus parce qu'ils y croyaient. Cela peut être fait par une concentration sur "Cela" qui est libre de prédispositions (tendances) et qui constitue néanmoins leur Cœur, ou par vichara : « En qui ces tendances latentes sont-elles ancrées ? ».

Un dévot se sentait découragé.

M : La question doit être posée : "Qui est découragé ?". C'est le fantôme de l'ego qui se trouve être la proie de telles pensées. En sommeil profond la personne n'est pas affligée ; cet état est celui qui est naturel. Recherchez et trouvez ! Est-ce qu'on ne trouve pas une certaine forme de paix en méditation ? C'est un signe de progrès. Cette paix deviendra plus profonde et durera plus longtemps avec une pratique continue (plus longue) ; cela amènera aussi au but.

Aussi longtemps que vous dites que vous êtes ignorant, vous êtes Sage et cela vous rend la tâche plus facile pour vous débarrasser de l'ignorance. Est-il vraiment fou celui qui dit qu'il est fou ?

Le contrôle des désirs et la méditation sont interdépendants, vairagya est la clef. Vairagya c'est empêcher le mental de se projeter à l'extérieur et abhyasa c'est le faire se tourner vers l'intérieur. Intérieurement il y a une lutte incessante entre contrôle et méditation. La réalisation finira vainqueur.

Si vous recherchez Dieu au plus profond de votre Coeur, alors vous pouvez être assuré que la Grâce de Dieu vous cherche aussi.

Concentration

Q : Est-ce que la concentration est aussi une Sadhana ?

M : Concentration signifie ne penser qu'à une chose seulement. Mais c'est plutôt le déblayage de toutes les obstructions (sous forme de pensées) qui empêchent l'appréhension de notre vraie nature. Tous nos efforts ont pour seul but de lever le voile de l'ignorance. Maintenant il apparaît difficile de réprimer les pensées, mais dans l'état régénéré (de réalisation), il sera trouvé plus difficile de les activer. Pourquoi devrions-nous penser à toutes ces choses ? Il n'y a que le Soi seul. Les pensées ne peuvent fonctionner que s'il y a des objets (en dehors de nous-mêmes), mais il n'y a pas d'objets, alors comment les pensées peuvent-elles s'élever ? L'habitude nous fait croire que c'est difficile d'arrêter de penser. Si cette erreur est découverte, qui serait assez stupide pour ne pas arrêter de penser et ne pas se reposer dans le Soi ?

Q : Mais le mental se dérobe à notre contrôle.

M : Peut-être en est-il ainsi, n'y prêtez pas attention ; quand vous vous en apercevez, ramenez-le sous contrôle et tournez-le vers l'intérieur. Cela est suffisant, personne ne réussit sans efforts. Le contrôle du mental n'est pas un droit de naissance. Les peu nombreux qui y sont parvenus doivent leur succès à leur persévérance.

Q : Je trouve la concentration difficile !

M : Continuez à pratiquer. Votre concentration doit devenir aussi aisée que votre respiration. Fixez-vous sur une seule chose et essayez de vous y tenir, tout ira bien.

Méditation signifie s'accrocher à une pensée, cela permet la non intrusion d'autres pensées. Un mental dispersé est faible. Par une méditation constante il gagne de la force (il ne perd plus son énergie en des pensées vagabondes).

Le Mental

Quand l'attention est dirigée vers les objets et l'intellect, le mental n'est conscient que de ces choses seulement. Cela correspond à notre état présent. Mais quand nous nous

tournons vers le Soi à l'intérieur, nous ne devenons conscients que de lui seulement. C'est donc une question d'attention. Notre mental a été depuis si longtemps habitué à se tourner vers le monde extérieur que ce dernier en a fait son esclave et l'attire (presque) irrésistiblement à lui.

Si le mental vagabonde, nous devons aussitôt réaliser que nous ne sommes pas le corps et enquêter « Qui suis-je ? », et ainsi le mental sera ramené au Soi, l'endroit où il sera réalisé. Ainsi toutes les pensées (les mauvaises et les bonnes) seront détruites et la béatitude en résultera.

L'absence d'activité mentale est solitude.

Q : Le mental est inconstant, changeant et vagabond, comment puis-je le contrôler ?

M : Si vous vous posiez simplement la question : "En qui cet état changeant apparaît-il ?", le ballottement de ci de là du mental cesserait.

Q : Quelle étape particulière pourrait m'aider au contrôle du mental ?

M : Cela dépend du bagage de chacun. Bhakti, Karma, Jnana et Yoga sont tous un. Vous ne pouvez pas aimer Dieu sans Le connaître, ni Le connaître sans L'aimer. L'amour se manifeste dans toutes les choses que vous faites et c'est karma. L'adoption de l'attitude mentale correcte (yoga) est un préliminaire nécessaire pour que vous puissiez connaître et aimer Dieu d'une façon appropriée.

Q : Mon mental ne connaît pas de repos.

M : La paix est notre réelle nature. On ne doit pas l'atteindre (parce qu'elle est toujours présente), on doit seulement éliminer les pensées. Quand le mental divague, ramenez-le immédiatement au Soi.

Q : Je n'arrive pas à amener mon mental à méditer.

M : Quand un éléphant est libre, il lance sa trompe de tous cotés et s'agite, mais si on lui donne une chaîne à porter, sa trompe s'immobilise. De la même façon, sans but, le mental s'agite. Si un objectif lui est donné il s'apaise. La concentration est difficile à cause des sanskaras (tendances latentes), ceux-ci obstruent aussi la dévotion (bhakti). La pratique et l'absence d'émotions sont nécessaires. Le calme, l'impartialité amènent à l'absence de pensées diffuses. La pratique est la concentration sur une seule pensée. Une ferme persévérance est aussi nécessaire. L'une est le côté positif et l'autre le côté négatif de la méditation.

Oui, notre mental est faible. L'aide appelée Grâce est nécessaire ; le Guru a essentiellement cette fonction. En la présence d'une telle âme au mental fort (pur), un mental faible (impur) vient facilement sous contrôle et les tendances latentes sont facilement détruites. Rien ne surpasse Satsanga.

Q : Mais comment puis-je contrôler les pensées ?

M : Les mouvements du mental sont dus à sa faiblesse qui elle-même est le résultat de l'élévation des pensées qui font perdre de l'énergie. Quand nous parvenons à ce que le mental ne se dirige que sur une seule pensée, il devient plus fort. La force du mental est acquise par la pratique comme l'enseigne la Gita. Au début, le mental ne retourne à la recherche qu'à de longs intervalles, avec une pratique soutenue il y retourne à de plus courts, pour ne plus vagabonder du tout quand il est proche du but. C'est alors que le mental se fond dans le courant de vie (le Soi).

Q : Quel est le meilleur moyen de se débarrasser des pensées ?

M : C’est le mental qui essaie de se tuer lui-même ! Comment le voleur pourrait-il vouloir s’attraper lui-même ? Cela ne peut se faire. Ainsi, le mieux est d’entreprendre de réaliser votre nature véritable, ce que vous êtes réellement. Quand vous vous voyez vous-même, il n’y a aucune pensée présente à ce moment-là dont vous ayez à vous débarrasser.

Q : Mon mental n’est pas ferme en méditation.

M : Quand il vagabonde, tournez-le vers l’intérieur encore et encore. Le mental est trop faible, rendez-le plus fort par la pratique en réduisant les pensées à une seule (ou en pratiquant la quête « Qui suis-je ? »).

Q : Comment le mental peut-il être contrôlé ?

M : Il y a deux méthodes. La première est de rechercher ce qu’est le mental (quête « qui suis-je? ») et il va diminuer. La seconde est de se focaliser sur quelque chose ; l’idée prédominante va éliminer les autres. Celle-ci est au choix de l’individu.

Il est nécessaire d’être présent (bien conscient) quand on contrôle les pensées sinon cela amènera au sommeil. La conscience, la vigilance sont des facteurs essentiels comme l’indique l’accent mis sur pratyahara, dharana, dhyana et samadhi même après pranayama. Pranayama rend le mental stable et supprime les pensées. Pourquoi cela n’est-il pas suffisant ? Parce que la conscience alors devient un facteur primordial. De tels états sont comparables à prendre de la morphine, du chloroforme, etc., mais ils n’amènent pas à la libération. La méditation est une approche qui permettra d’écarter les autres pensées. La pensée unique de Dieu dominera les autres, c’est la concentration. L’objet de la méditation est ainsi le même que celui de la recherche du Soi (atma vichara).

Q : Pourquoi est-il si difficile de pratiquer la méditation et de conquérir le mental ?

M : A cause des vasanas passés (tendances latentes) qui nous en empêchent ; mais nous ne devons pas relâcher notre effort.

Q : Comment peut-on rendre le mental immobile ?

M : Seul vichara le permettra. Vous ressentez le corps ainsi que le monde dans le Cœur, aussi rien n’en est séparé (du Coeur) ; ainsi tous nos efforts devraient se concentrer là.

Il y a plusieurs routes pour parvenir à Tiruvannamalai, mais Tiruvannamalai est le même quel que soit le chemin emprunté. De la même manière, l’approche du Soi peut varier suivant les personnalités mais le Soi demeure toujours le même.

Q : Pourquoi est-il si difficile de tourner le mental vers l’intérieur malgré des efforts répétés ?

M : Cela est accompli par la pratique (abhyasa et vairagya) et ne progresse que doucement. Le mental a été habitué à se tourner vers l’extérieur depuis si longtemps qu’on n’arrive pas à le diriger vers l’intérieur aussi facilement que cela. Une vache habituée à brouter dans le pré du voisin n’est pas si facilement que cela confinée à son étable, bien que celui qui la garde la tente avec de l’herbe délicieuse ou du foin. Elle refuse la première fois, puis prend un peu, mais elle ne peut résister à sa tendance habituelle et s’échappe. En étant tentée de façon répétée par son propriétaire, elle finit par s’habituer à l’étable et finalement, même si on ne l’attache plus, elle ne s’échappe pas. Il en est de même avec le mental, une fois qu’il a trouvé son bonheur à l’intérieur, il n’est plus attiré par l’extérieur.

Méditation et recherche du Soi (atma vichara)

Vichara est la seule méthode directe, les autres méthodes sont pour ceux qui n'arrivent pas encore à pratiquer celle-ci. Ce chemin est le plus élevé de tous et ne convient qu'aux aspirants avancés (avancé ou non, cela est encore une pensée et qui peut juger de cela ?). Ceux qui suivent d'autres chemins ne seront mûrs pour celui-ci que quand ils auront progressé sur leur propre chemin. Ainsi, c'est réellement par la Grâce (du Soi, de Dieu ou du Guru) qu'ils sont amenés à ce très haut niveau. Bien sûr, ils ont pu pratiquer les autres chemins dans des vies antérieures et ainsi ont été mûrs pour celui-ci dès la naissance. Les différentes méthodes aboutissent finalement à la pratique de l'atma vichara. Celle-ci est la dernière ligne droite avant la réalisation du Soi.

Ce chemin (vichara) est celui qui est direct, tous les autres sont indirects. Vichara amène au Soi, les autres amènent ailleurs. Et même si les autres méthodes arrivent au Soi, c'est seulement parce qu'en dernier recours elles font appel à vichara qui, de façon ultime, les conduit au but. Aussi, si en fin de compte l'aspirant doit (presque) obligatoirement emprunter ce chemin, pourquoi ne le fait-il pas maintenant ? Pourquoi perdre du temps inutilement ?

Q : Quelle est la différence entre méditation et recherche du Soi ?

M : La méditation n'est possible que si l'ego est retenu : il y a alors l'ego et l'objet sujet de la méditation. Cette méthode est indirecte. D'un autre coté, si on recherche la source de l'ego (vichara), l'ego disparaîtra en laissant comme résidu le Soi. Cette méthode est celle qui est directe.

Q : (A une autre occasion, même question.)

M : La méditation peut être sur un objet, externe ou autre, ainsi le sujet et l'objet diffèrent. Pour vichara, les deux, sujet et objet, sont Un (le Soi).

Q : Pourquoi vichara est-il nécessaire ?

M : Si vous ne pratiquez pas atma vichara, loka vichara (regard tourné vers le monde) prend sa place ! Ce qu'on ne voit pas est recherché mais pas ce qui est évident sous vos yeux. Quand vous avez trouvé ce que vous recherchez, la recherche (vichara) cesse du même coup et vous vous reposez en Cela (le Soi).

Q : Quel est le chemin ?

M : La méthode peut être n'importe quoi. De quelque direction que les pèlerins s'avancent, ils doivent entrer dans la Kaaba (un édifice saint à la Mecque qui renferme la pierre noire sacrée) par un passage seulement.

Q : On parle de différentes méthodes, laquelle est la plus facile ?

M : Une méthode apparaît facile en rapport avec la nature d'un individu (son niveau de conscience). Cela dépend de ce qu'il a pratiqué avant.

Q : Quel est le chemin de la connaissance (jnana) ?

M : Yoga (qui veut dire union) est comparable parce que tous deux (yoga et jnana) aident à concentrer le mental. Le yoga a pour but l'union de l'individu avec la réalité universelle. Le yoga est en cela une aide à la réalisation, le but commun. Cette réalisation ne peut pas être nouvelle, elle doit exister même maintenant. Ainsi jnana a pour objet de trouver comment la séparation est survenue.

--------- ----------- -----------

Dans la recherche du Soi, il y a un support neutre de sommeil, de coma, d'évanouissement, etc., dans lequel les activités mentales n'existent pas et aussi où la conscience du Soi ne domine pas. Le mental doit être d'abord délivré de sa frénésie à se tourner vers l'extérieur et aussi entraîné à se tourner vers l'intérieur de façon automatique. Ainsi la première étape est l'indifférence au monde extérieur et la seconde est de s'habituer à l'introspection. La prise de conscience de la nature éphémère du monde phénoménal conduit à cette indifférence et par voie de conséquence cela amène à dédaigner la richesse, les plaisirs, etc. Alors la pensée "je" doit être inspectée grâce à vichara et sa trace remontée jusqu'au Coeur.

Objets de méditation

L'hypnose n'est pas recommandée pour induire un samadhi en yoga parce que concentrer le regard sur une lumière a un effet de stupéfaction sur le mental, produisant une sorte de catalepsie temporaire, et ne permet d'acquérir aucun effet permanent.

L'image d'une déité peut être utilisée comme objet de méditation jusqu'au moment où celui qui médite se fond dans le Soi. Alors l'image va s'effondrer d'elle-même et la déité va s'évanouir comme faisant partie de l'illusion cosmique. Seul le Soi suprême devrait être objet de méditation. Pour dire la vérité, la méditation consiste à demeurer fermement dans le Soi. Quand des pensées traversent l'esprit et qu'un effort est fait pour les éliminer, cela est appelé méditation. Demeurez ce que vous êtes, cela est le but. La méditation n'est dite négative que dans le sens où elle interdit aux pensées de s'exprimer (de s'extérioriser).

La pratique de considérer (dans notre mental) que toute chose qui nous entoure est Dieu devient dhyana. C'est l'étape qui précède la réalisation qui se fera toujours et seulement dans le Soi. Dhyana précède la réalisation. Que vous pratiquiez dhyana sur Dieu ou sur le Soi revient au même, le but reste le même.

Q : Sur quoi devrions nous méditer ?

M : Ce sur quoi va votre préférence, mais vous ne devrez vous en tenir qu'à cela seulement. La contemplation implique une lutte. Aussitôt que vous commencez à méditer d'autres pensées vont venir s'ajouter les unes aux autres, prendre de la force et essayer de couler (renverser) la pensée unique. Cette dernière doit acquérir de la force par une pratique répétée. Cette bataille prend toujours place en méditation. La paix du mental est amenée par la contemplation et par la non émergence de pensées diverses. Une fois que dhyana est bien établi, il ne pourra pas être stoppé et continuera automatiquement même quand on sera engagé dans un travail, dans un jeu ou même durant le sommeil. Dhyana doit devenir si fermement implanté qu'il devienne une seconde nature.

Q : Je pratique dhyana et Brahmasmi. Après un bref instant, une absence (vide) domine, mon cerveau s'échauffe et j'ai peur de mourir, je vous demande de me guider.

M : Qui voit cette absence ? La conscience qui perçoit ce vide est le Soi. La peur de la mort ne vient qu'après que les pensées se soient élevées. De la mort de qui avez-vous peur ? Il y a là identification du Soi avec le corps ; tant que cela persistera la peur demeurera présente.

Aham Brahmasmi (je suis Brahman) n'est qu'une pensée. Qui dit cela ? Brahman ne le dit pas. Quel besoin aurait-il de le dire ? Le réel Aham (Je) ne peut pas le dire non plus parce que c'est lui seulement qui demeure en tant que Brahman. Dire cela n'est qu'une

pensée. La pensée de qui est-ce ? Si vous enquêtez ainsi vous remontez au Aham (à Brahman, « JE SUIS ») au Soi ; c'est la méthode directe (vichara).

Demeurez sans penser ; tant qu'il y a des pensées, il y a peur, tant qu'il y a des pensées, même celle de Aham Brahmasmi, il y a oubli du Soi.

Aham Brahmasmi n'est qu'une aide à la concentration, cela empêche l'élévation d'autres pensées car seule cette pensée persiste. Recherchez « la pensée de qui est-ce ?», on trouvera que c'est du « je ». D'où la pensée "je" prend-elle naissance ? Sondez cela. Alors la pensée "je" va s'évanouir et le Soi Suprême va briller de lui-même. Quand le Soi réel reste seul présent sans effort, il ne va pas de lui-même dire : « je suis Brahman » car il EST simplement (je Suis). Je suis Brahman pourrait être considéré comme une limite. A moins qu'il ne soit mis au défi (du contraire), est-ce qu'un homme dit : "je suis un homme" ? Il est simplement cela. De la même façon que comme seul Brahman ou "Je" EXISTE, il n'y a personne ici pour en disconvenir et par conséquent, il n'y a pas besoin de continuer de répéter indéfiniment "je suis Brahman".

Q : Prendre la forme d'un objet pour sujet de méditation est basé sur la dualité. Comment cela peut-il être Dieu ?

M : Quelqu'un qui est avancé jusqu'à ce niveau de questionnement a plutôt intérêt à adopter le chemin du vichara. Les formes ne sont plus pour lui.

Q : Dans ma méditation, un vide apparaît, je ne perçois pas de formes.

M : Bien sûr que non ! Qui voit le vide ? Vous devez être là. Il y a une conscience qui témoigne de ce vide.

Q : Cela veut-il dire que je doive aller de plus en plus profond ?

M : Oui, il n'y a aucun moment où vous n'êtes pas.

Q : De quelle façon cela affecte-t-il le sujet quand les objets sont perçus ou non perçus ?

M : Si la lumière ou la Conscience (le Soi) qui est le connaisseur est vue, le monde extérieur n'est pas perçu. La pure lumière de la Conscience va seule demeurer. Cela n'est pas suffisant que la lumière soit vue, il est aussi nécessaire d'avoir le mental engagé dans une seule activité (un mental uni-pointé).

Q : Durant une austérité (tapas), sur quel objet devons-nous poser notre regard ? Notre mental est fixé sur ce que nous murmurons.

M : Pourquoi y a-t-il tapas ?

Q : C'est pour la réalisation du Soi.

M : C'est cela ! Tapas dépend de la compétence de la personne. Quelqu'un a besoin d'une forme à contempler, mais ce n'est pas assez, parce que qui pourra contempler une image en permanence ? Aussi l'image peut être complémentée par japa. Japa aide à fixer le mental sur l'image. Chaque forme doit avoir un nom, chaque nom dénote les qualités de Dieu. Un japa continu repousse les autres pensées et établit le mental (le fixe). Cela est austérité (tapas). La question a été posée pour savoir quel en était l'enjeu. L'austérité prendra la forme requise (la plus adaptée) pour réaliser le Soi. Les austérités physiques sont aussi tapas et sont dues à vairagya.

Q : J'ai vu un homme qui maintenait son bras en l'air toute sa vie.

M : C'est vairagya.

Q : Pourquoi quelqu'un devrait-il affliger son corps d'une telle manière ?

M : Vous pensez que c'est une affliction tandis que pour lui, c'est un voeu qui lui apporte un sentiment d'accomplissement et de satisfaction.

Q : Quelle méditation m'aidera ?

M : La méditation sur un objet n'apporte pas d'aide. Pour cette raison, vous devez apprendre que le sujet et l'objet sont Un. En méditant sur un objet, vous détruisez le sens d'unité et créez la dualité. Ne méditez que sur le Soi. Essayez de réaliser que le corps n'est pas vous, que les émotions ne sont pas vous, que l'intellect n'est pas vous. Quand tout cela sera devenu immobile, vous trouverez que quelque chose d'autre est là, cramponnez-vous-y et cela se révélera de lui-même.

Q : Mais quand j'ai pu rendre tout immobile, je m'endors presque.

M : Cela ne fait rien, mettez-vous dans une condition aussi profonde que le sommeil et alors voyez ce qui se passe. Soyez endormi consciemment, alors il y a seulement la conscience unique.

Japa

Le japa doit être pratiqué jusqu'à ce qu'il devienne naturel. Au début, cela demande des efforts, après cela devient automatique. Quand il devient naturel c'est la réalisation. Le japa peut être pratiqué même si on est engagé dans un travail. Bhakti, Vichara et Japa orientent tous vers la réalité unique. Ce sont seulement différents outils pour écarter le non réel.

La non réalité est ce qui nous obsède à l'heure actuelle et sa perception obstrue celle de la réalité, notre vraie nature. Nous persistons malencontreusement à nous complaire dans la non réalité des pensées et des actions mondaines. Couper court à tout cela révélera la réalité. Tous nos efforts ont ce seul but (les écarter) ; cela sera fait en pensant à la réalité uniquement. Bien que ce soit notre vraie nature, cela n'apparaît pas tant que le mental est tourné vers l'extérieur. Vichara permettra de tourner le mental vers l'intérieur et de nous ressourcer dans le Soi, notre vraie nature.

Q : Y a-t-il un inconvénient à continuer japa ? Ou ne dois-je pratiquer que la basique recherche du Soi "Qui Suis-je ?" ?

M : La recherche du Soi est la méthode la plus élevée et la plus directe (et aussi la plus universelle), c'est celle que l'on doit préférer quand on peut s'y tenir.

La méditation et le Coeur

Q : Pourquoi le mental ne plonge-t-il pas dans le Coeur durant la méditation ?

M : Cette question est posée quand quelqu'un commence à méditer et trouve des difficultés. Le mental ne plonge pas dans le Coeur à cause des tendances latentes encore présentes qui font obstacle. Plusieurs méthodes sont disponibles pour les éliminer : pranayama, japa, méditation, atma vichara, bhakti ; il faut pratiquer celle qui est le mieux adaptée au tempérament de l'individu. Satsang est excessivement recommandé ; en la présence de cette très grande âme qu'est le Guru, le mental s'intériorise spontanément et peut plonger dans le Coeur instantanément. Satsang est à la fois extérieur et intérieur. Le Guru visible extérieur pousse le mental vers l'intérieur et étant lui-même le Coeur du chercheur, de l'intérieur il l'attire vers le Soi au-dedans.

En fait, le mental est toujours dans le Coeur, mais il est agité et bouge constamment à cause des tendances latentes. Quand celles-ci seront rendues ineffectives, il deviendra paisible (équivalent au Soi).

Q : Comment toutes les pensées cessent-elles quand le mental est dans le Cœur ?

M : Par la force de la volonté renforcée par une foi inébranlable dans l'enseignement du Guru.

Méditation et Karma

Demeurez immobile (sans pensée) et sachez que je suis Dieu. Aussitôt que vous essayez de suivre ce conseil, une lutte sans merci s'engage contre vos tendances latentes et contre les habitudes que vous avez prises.

Q : Si notre effort pour méditer est empêché à cause de notre karma (actions passées), que pouvons-nous faire ?

M : C'est suicidaire de se noyer dans de telles peurs (dans de telles lubies). La destinée et le karma passé relèvent du monde extérieur (qui est irréel), cela ne peut donc pas constituer un obstacle. Plongez témérairement à l'intérieur de vous-même.

C'est le fait de penser aux obstacles qui constitue le plus gros obstacle.

Méditation et le Soi

Nous avons tous à retourner à notre source. Chaque être humain recherche ses racines et sera amené un jour ou l'autre à y parvenir. Nous sommes venus de l'intérieur, nous nous sommes extériorisés et maintenant nous devons retourner à l'intérieur, notre source. Qu'est-ce que la méditation ? C'est notre état naturel.

Le Soi est semblable à un aimant puissant caché en nous. Il nous attire irrésistiblement à lui bien que nous imaginions que c'est nous qui allons à lui de notre propre volonté. Quand nous sommes suffisamment prêts, il met fin à nos autres activités, nous rend immobile et alors avale (absorbe) notre propre courant personnel, tuant ainsi notre personnalité. Il submerge l'intellect et inonde l'être tout entier. Nous pensons que nous méditons sur lui et que nous avançons vers lui alors qu'en vérité, nous ne sommes que de la limaille de fer attirée irrésistiblement et inéluctablement vers lui, cet aimant Soi. Ainsi la démarche de réaliser le Soi n'est qu'une forme de magnétisme divin.

La méditation sur le Soi est notre état naturel ; c'est uniquement parce que nous trouvons cela difficile que nous imaginons que c'est un état arbitraire et extraordinaire.

Dans les Ecritures, on décrit symboliquement cette bataille comme étant celle entre Dieu et Satan. Dans le Mahabharata (un texte indien épique majeur), les asuras représentent nos mauvaises pensées et les dévas les plus élevées.

Q : Comment peut on accélérer la réalisation ?

M : Quand quelqu'un lutte pour connaître le vrai “Je”, l'attachement aux objets et aux pensées dégradantes s'en va. Plus on sera dans un état de non oubli du Soi, plus les qualités élevantes prendront racine. La réalisation viendra finalement.

Q : Est-ce que la pensée “Je suis Dieu” apporte une aide ?

M : “Je suis” est Dieu et non le fait de penser « Je suis Dieu » ! Réalisez “Je Suis” et ne pensez pas « je suis ceci » ou « je suis cela » ; soyez-le, ne le pensez pas ! « Je suis

celui qui suis » signifie que l'on doit demeurer en tant que “Je”, on est toujours le “Je” seulement, rien d'autre.

L'écureuil apprivoisé cherchait une occasion de s'échapper.

M : Tous veulent sortir, à cela il n'y a aucune limite. Le bonheur réside à l'intérieur et non à l'extérieur.

Q: Il n'y a rien à voir dans le réel !

M: Parce que vous êtes habitué à vous identifier avec le corps et, concernant la vue, avec les yeux, vous dites que vous ne voyez rien. Qu'est-ce qu'il y a là qui doit être vu ? Qui y a-t-il pour voir ? Comment voyez-vous ? Il y a seulement une conscience qui se manifeste comme la pensée “je”, qui s'identifie avec le corps, qui se projette à travers les yeux et voit les objets aux alentours. Le sujet est limité à l'état de veille et espère voir quelque chose de différent. La preuve (la confirmation) par les sens fera pour lui alors autorité. Mais il n'admettra pas que celui qui voit, ce qui est vu et le fait de voir sont tous la manifestation de la même Conscience Une.

La méditation aide à se débarrasser de l'illusion que le Soi doit être vu. Comment voyez-vous le “Je” maintenant ? Tenez-vous un miroir devant vous pour connaître votre propre existence (être) ? La conscience est le « Je » (Je suis) ; réalisez cela, c'est la vérité !

Q : Pourquoi la concentration me paraît-elle si facile à certains moments et si difficile à d'autres ?

M : A cause des tendances latentes. Mais en réalité ce n'est pas si difficile parce que nous sommes toujours le Soi. Tout ce que nous avons à faire, c'est de nous souvenir de cela. Nous passons notre temps à l'oublier, ce qui nous amène à nous identifier au corps et à l'ego. Si la volonté et le désir de se souvenir du Soi sont suffisamment forts, ils vont finalement subjuguer les vasanas (tendances latentes). Il devra y avoir alors une bataille terrible et incessante à l'intérieur jusqu'à ce que le Soi soit réalisé (il ne faudra pas lâcher un pouce de terrain).

4. SAMADHI

Q : Y a-t-il des pensées ou non en samadhi ?

M : Il n'y a que la sensation "JE SUIS" et rien d'autre.

Q : "Je Suis" n'est-il pas une pensée ?

M : Le "Je Suis" sans ego n'est pas une pensée, c'est le Soi (la réalisation). La paix mentale est relativement facile à obtenir et vient assez rapidement, mais le but final est la destruction du mental. La plupart des chemins mènent à la quiétude mentale tandis que l'atma vichara, qui y parvient encore plus rapidement, conduit en plus à la destruction du mental. Trouvez "d'où le mental s'élève ?" et "qui est calme mentalement ?", et vous parviendrez au but.

Q : Y a-t-il une différence entre samadhi intérieur et extérieur ?

M : Oui, il y en a une. Le samadhi externe est immobilité tout en observant le monde et sans y réagir de l'intérieur, c'est comme une mer immobile, tandis que le samadhi interne est comme une flamme stable. Le sahaja samadhi est l'identité de la flamme avec l'océan.

Savikalpa Samadhi expliqué

Externe	Interne
Le mental saute d'un objet à un autre. Gardez-le fixé sur la réalité derrière (sous jacente à) ces objets.	Le mental est affligé par des désirs, colère, etc., cherchez d'où ils s'élèvent, comment ils prennent naissance et cramponnez-vous à leur source.
Ce sont les phénomènes externes dont on dit qu'ils ont leur origine dans la réalité unique. Recherchez-la et accrochez-vous-y. Immergez-vous dans la réalité unique qui sous-tend tous les phénomènes et demeurez non conscient des manifestations transitoires extérieures.	Ce sont des modes de pensée qui s'élèvent de la réalité à l'intérieur et qui se manifestent. Saisissez cette réalité. Immergez-vous dans l'être (au plus profond de vous-même) qui est la réalité Une et qui donne naissance à toutes les pensées, etc., et demeurez non conscient de toute autre chose.
Cet état est comparable à un océan sans vague dont les eaux sont immobiles et placides.	Cet état est comparable à une flamme qui brille tranquillement et qui est stable, non affectée par aucun vent.
Toutes ces quatre sortes de savikalpa samadhi sont accompagnées d'efforts.	Quand ces quatre sortes de nirvikalpa samadhi sont sans effort, il est réalisé que l'océan sans vague du samadhi externe et que la flamme stable du samadhi interne sont identiques. L'état est dit être celui de sahaja samadhi.

Q : Est-ce qu'on perd la conscience du corps en samadhi ?

M : Qu'est-ce que la conscience du corps ? Analysez cela. Il doit y avoir un corps et une conscience limitée à sa mesure, qui tous deux réunis deviennent la conscience du corps. Tout cela doit reposer dans une autre conscience qui est absolue et non affectée.

Emparez-vous-en, c'est le samadhi. Il se révèle quand il y a conscience du corps. Aussi est-il toujours là (en fait c'est notre nature réelle). Quelle importance cela a-t-il si le corps est perdu ou retenu ? Quand il est perdu c'est le samadhi interne, quand il est retenu c'est le samadhi externe. C'est tout.

Q : Mais le mental ne plonge pas en samadhi même pour une seconde !

M : La conviction ferme "je suis le Soi" ou plutôt « je Suis » qui transcende le mental et le monde phénoménal est nécessaire.

Q : Néanmoins le mental donne la preuve qu'il est un obstacle face à nos tentatives de le détruire.

M : Quelle importance cela a-t-il si le mental est actif ? Il n'est actif que sur le substratum du Soi. Accrochez-vous au Soi, même durant une activité mentale.

Q : Entrez-vous en nirvikalpa Samadhi ?

M : (Parlant d'une manière générale). Si les yeux sont fermés c'est nirvikalpa, s'ils sont ouverts c'est savikalpa (tous deux sont des états temporaires). L'état naturel toujours présent est sahaja.

Q : Je maintiens que le corps physique d'une personne immergée en samadhi, résultat d'une contemplation ininterrompue du Soi, ne doit pas forcément demeurer immobile. Il peut être actif ou inactif. Certains prétendent que les mouvements physiques empêchent définitivement le savikalpa ou contemplation sans coupures. Quelle est votre opinion ?

M : Vous avez tous les deux raison. L'un fait référence à sahaja nirvikalpa et l'autre à kevala nirvikalpa. En kevala, le mental repose immergé dans la lumière du Soi. Le sujet discrimine une chose d'une autre et alors il y a activité. Les mouvements du corps, de la vue, de la force vitale du mental et de la perception des objets sont autant d'obstructions pour lui. Mais en sahaja, le mental est absorbé dans le Soi et a été perdu (réduit à zéro). Ainsi, les différences et les obstructions mentionnées précédemment n'existent plus. Les activités d'un tel être sont comparable à nourrir un bébé qui est endormi ; perçues par celui qui observe mais non par le sujet lui-même. Le conducteur qui dort dans le chariot à boeufs qui avance n'est pas conscient du mouvement du chariot parce que son mental a sombré dans l'obscurité (sommeil). De la même manière, en sahaja, le Jnani n'est pas conscient des activités de son corps parce que son mental est mort, ayant été absorbé dans l'extase de chidananda (le Soi).

Les deux mots contemplation et samadhi ont été utilisés de façon évasive dans la question. La contemplation est un procédé mental forcé tandis que le sahaja samadhi est naturel et sans efforts.

Ananda (béatitude) est la béatitude de n'être dérangé par aucune activité mentale.

Il y a la béatitude temporaire et celle qui est permanente. La première est appelée kévala samadhi, la deuxième sahaja nirvikalpa samadhi, c'est-à-dire l'état de nirvikalpa qui est devenu naturel. L'aspirant en kevala se délecte dans la béatitude du samadhi, résultat de la cessation des activités mentales et de la disparition (non apparition) des objets extérieurs. Mais après un moment, la béatitude cesse suite à la reprise des activités mentales, ce qui stoppe aussi le samadhi. En sahaja par contre, il n'y a pas de reprise des activités mentales et en conséquence pas de perte de la béatitude. Le bonheur est ininterrompu et dure toujours. Le corps, les sens et le mental peuvent être actifs, mais la personne n'en est pratiquement pas consciente.

Q : On dit qu'une personne qui reste en nirvikalpa samadhi vingt-et-un jours doit nécessairement perdre (laisser tomber) son corps (mourir).

M : Samadhi veut dire passer au-delà. Ne pas identifier le Soi avec le corps est une condition (conclusion) préalable. On dit que des gens sont restés immergés en nirvikalpa samadhi pendant des milliers d'années et plus.

1. Se maintenir dans la réalité est samadhi.
2. Se maintenir avec effort est savikalpa samadhi.
3. S'immerger dans la réalité et demeurer non conscient du monde est nirvikalpa samadhi.
4. S'immerger dans l'ignorance et demeurer non conscient du monde est le sommeil. La tête tombe sur le côté ce qui n'est pas le cas en samadhi.
5. Demeurer dans l'état premier pur et naturel sans efforts est le sahaja nirvikalpa samadhi.

Tableau

Sommeil	Nirvikalpa samadhi	Sahaja samadhi
Mental vivant	Mental vivant	Mental mort
Mental tombé dans l'oubli	Mental immergé dans la lumière	Mental absorbé dans le Soi.
	Comme un seau jeté dans un puits attaché à une corde	Comme une rivière qui se jette dans l'océan et qui y perd son identité
	Le seau peut être sorti du puits en tirant sur la corde	La rivière ne peut pas être redirigée dans le sens inverse et ressortir de l'océan

5. LE MENTAL

Il n'y a aucune entité séparée que l'on puisse appeler mental. Parce que des pensées s'élèvent, nous supposons qu'il y a quelque chose qui fait qu'elles émergent et nous appelons cela mental. Quand nous approfondissons pour voir ce que c'est, nous nous apercevons qu'aucune entité telle que le mental ne peut être trouvée. Après qu'il ait ainsi disparu (le mental), il ne reste plus que la paix éternelle (celle du Soi). Penser ou discriminer ne sont que des mots ; que se soit l'ego, le mental ou l'intellect, c'est la même chose. Le mental de qui est-ce ? L'intellect de qui ? C'est celui de l'ego. Est-il réel ? Non !

Le désir de sommeil ou la peur de la mort n'existent que tant que le mental est actif, mais pas dans les deux états respectifs eux-mêmes. Le mental sait que l'entité corporelle persiste et réapparaît après le sommeil. Ainsi le sommeil n'est pas soumis à la peur mais au contraire au plaisir d'être sans le corps. La non existence est recherchée. Par contre, le mental n'est pas sûr de sa réapparition après la mort et en conséquence en a peur.

Le corps grossier est seulement la forme concrète (matérialisée) d'un matériau subtil : le mental.

Q : Comment pouvons-nous restreindre le mental ?

M : Est-ce qu'un voleur va essayer de s'attraper lui-même ? Est-ce que le mental va se chercher lui-même ? Le mental ne peut pas chercher le mental. Vous avez ignoré (oublié) ce qui est réel, vous êtes maintenant embarqué avec le mental qui est irréel et vous essayez aussi de trouver ce qu'il est. Est-ce que le mental était là dans votre sommeil ? Non ! Mais il est là maintenant. Le mental ainsi n'est pas permanent. Pouvez-vous trouver le mental ? Vous n'êtes pas le mental. Vous pensez que vous êtes le mental et alors vous demandez comment on peut le restreindre. S'il est là, il peut être contrôlé, mais il n'est pas là (il n'existe pas). Comprenez cette vérité par votre propre recherche. Vous découvrirez que partir à la recherche du non réel est inutile. Recherchez plutôt la réalité, c'est-à-dire le Soi. C'est le meilleur moyen de contrôler le mental.

Il n'y a qu'une chose qui soit réelle, le reste n'est qu'apparence. La diversité n'est pas de la nature du Soi. Nous lisons les lettres imprimées mais nous ignorons le papier qui est leur support. De la même manière, nous ne considérons que le mental, le corps et leurs diverses manifestations et activités, mais nous oublions leur source (leur support), le Soi. A qui la faute ?

L'essence du mental (à l'état pur) est seulement Conscience. Toutefois, quand il est dominé par l'ego (à l'état contaminé), il fonctionne comme la faculté qui raisonne, qui pense et qui ressent des sensations. Le mental cosmique n'est pas limité par l'ego, il est simplement conscient, car aucune entité ne s'est séparée de lui (Brahman). C'est ce que la Bible suggère par "je suis celui qui suis".

Q : La difficulté est de rester dans l'état sans pensées et cependant d'être capable de penser suffisamment pour remplir ses obligations.

M : Celui qui pense est vous-même. Laissez l'action prendre place de sa propre initiative. Pourquoi vous associez-vous aux difficultés ? Quand vous devez sortir de chez vous, vous levez juste le pied et allez en marchant sans y penser. De la même façon, l'état naturel devient automatique et quand cela est nécessaire, des pensées s'élèvent et disparaissent de leur propre initiative. L'intuition fonctionne le mieux quand il n'y a pas de pensées et elle vous guidera. Ceux qui ont fait de grandes découvertes les ont faites non pas quand leur mental était en effervescence, focalisé sur leur recherche,

mais quand celui-ci était devenu immobile, plus par intuition que par la pensée élaborée. Les activités mentales cessent simultanément avec la pratique de la recherche du Soi (c'est la réponse donnée). Même si vous avez des pensées de Dieu, c'est encore une activité et cela doit être stoppé. Celui qui pratique vichara se fond en Dieu et arrête de penser à lui-même. L'intellect est un outil du mental qui l'utilise pour mesurer la diversité ; ce n'est pas le Soi. Comment pourrait-il y avoir manifestation de l'intellect si une graine n'était pas présente (l'ego) ?

Q : Comment le mental rebelle peut-il être amené sous contrôle ?

M : Soit vous recherchez sa source (Vichara) et il disparaîtra, soit vous vous soumettez (au Guru) pour qu'il puisse le faire s'écrouler (Bhakti).

Q : Comment puis-je atteindre la paix ?

M : La paix est votre état naturel. Le mental obstrue la paix inhérente intérieure. Pratiquez une investigation dans le mental et il va disparaître ; seul vous demeurerez. Ainsi ce n'est qu'une question de point de vue, voyez vous vous-même d'abord et toute autre chose sera également vue aussi. A l'état présent vous ne vous connaissez pas vous-même et sans ce support, vous êtes amené à douter des autres choses.

Q : Comment puis-je me débarrasser du mental ?

M : Est-ce que c'est le mental qui veut se tuer lui-même ?

Le mental ne peut pas se tuer lui-même, aussi votre affaire est de trouver la nature réelle du mental. Alors vous allez vous apercevoir qu'il n'existe aucune entité séparée appelée mental. Quand on découvre le Soi, le mental se réduit à sa forme pure. En demeurant dans le Soi, on n'a pas besoin de se faire de souci au sujet du mental.

Maintenant, vous voulez aller quelque part et de là ailleurs encore. A cette allure il n'y aura pas de frein à vos voyages. Vous ne vous rendez pas compte que c'est votre mental qui vous agite de cette manière. Contrôlez-le d'abord et vous serez content où que vous soyez. Si mes souvenirs sont bons, Vivekananda raconta un jour l'histoire d'un homme qui essayait d'enterrer son ombre et trouvait que sur chaque motte de terre qu'il avait creusé son ombre réapparaissait et ne pouvait jamais être enterrée. C'est la même chose si vous essayez d'enterrer vos pensées. On se doit par conséquent d'essayer d'atteindre la plus grande profondeur de laquelle les pensées s'élèvent et d'éradiquer celles-ci, ainsi que tout ce qui va avec (désirs, attachements, conditionnements, limites etc.).

Aussi longtemps que la fausse identification durera les doutes persisteront et des questions s'élèveront sans fin. Les doutes cesseront seulement quand le non Soi sera éliminé, ce qui aura pour résultat la réalisation. Il n'y aura là personne pour douter ou pour demander. La réponse aux doutes est à l'intérieur, aucun mot ne pourra donner une réponse satisfaisante. Accrochez-vous au penseur, sinon les objets vont apparaître et les doutes s'élever. Qui est-ce qui voit ? L'oeil physique ? Non, c'est le mental ! Quand le mental regarde à travers les yeux il voit, quand il se retire à l'intérieur il ne voit plus rien de tangible (il est seulement).

Ce qui est au-delà de l'ego est la conscience, le Soi. En sommeil, le mental devient neutre et n'est pas détruit. Ce qui devient neutre (laya) réapparaît, mais le mental qui est détruit ne peut jamais réapparaître. Le but est de le détruire et non de plonger seulement en laya. Laya apparaît dans la paix de la méditation mais ce n'est pas assez. La destruction du mental équivaut à le reconnaître comme étant non séparé du Soi. Même à l'instant présent, le mental n'est pas (dans les deux sens : n'est pas séparé du Soi et n'existe pas). Reconnaissez cela.

Les pensées

La réalisation est la cessation des pensées et de toute activité mentale. Les pensées sont comme des bulles à la surface de la mer (le Soi). Les pensées sont des prédispositions accumulées à travers d'innombrables vies passées ; leur annihilation doit être notre objectif. En être libre est ETRE (pur). Les gens sont déroutés par les interactions entre le Soi conscient (la pure conscience) et le corps insensible. Cela est dû à l'ego qui s'élève et retombe ; nos efforts ont pour but de le déraciner (d'ôter l'illusion) et ainsi de réaliser le Soi présent de toute éternité.

Absence de pensée ne veut pas dire vide car il faut quelqu'un pour connaître le vide. La connaissance et l'ignorance sont du domaine du mental, elles sont du domaine de la dualité, le Soi est au-delà, il révèle l'unité de toute chose. Il est brillant de lui-même, il ne peut être perçu par quelque chose d'autre (un autre Soi) parce que seul il est. Il n'y a pas deux Soi. Ce qui n'est pas Soi est non Soi. Le non Soi ne peut pas voir le Soi. Il ne peut pas y avoir de voir ou d'entendre pour le Soi, celui-ci repose au-delà des perceptions en tant que pure conscience seulement (témoin non concerné). Les pensées sont notre ennemi. Quand nous sommes libres de pensées, nous sommes naturellement en béatitude. L'espace entre deux pensées successives est notre état vrai, le Soi réel. Eliminez les pensées, soyez-en vide, soyez dans un état libre de pensées en permanence. Alors vous serez consciemment existant (titre du livre) de vous-même. Les pensées, les désirs et toutes les qualités sont étrangères à votre vraie nature. En occident, on peut révérer une personne qu'on considère être un grand penseur mais qu'est-ce que cela ? La vraie grandeur est d'être libre de pensées.

Votre expérience actuelle de pensées qui cessent (qui sont moins présentes) est due à l'influence de l'atmosphère ici présente. Pouvez-vous ressentir la même paix quand vous êtes éloignés de cette atmosphère ? Non, c'est spasmodique. En attendant que cela devienne permanent la pratique est nécessaire. Une fois établi dans la vérité, la pratique cesse naturellement.

La véritable réponse à la question “Qui suis-je ?” ne vient pas sous forme de pensées, car toute pensée disparaît ; même celui qui pense disparaît.

Q : Les pensées ne sont pas réelles alors ?

M : C'est à peu près cela. Le mental n'est qu'un rassemblement de pensées qui ont leur origine dans la Conscience ou le Soi. Les pensées ne sont pas réelles, la seule réalité est le Soi. Ce que vous appelez mental est une illusion, il s'élève après la pensée “je”. L'arrière-plan libre de pensée qui perdure est le Soi. Le mental quand il est pur est le Soi. Quand le camphre brûle, il ne laisse pas de résidu. Le mental est le camphre qui, quand il s'absorbe dans le Soi, ne laisse absolument aucune trace (réalisation). Sans les sens grossiers et subtils, vous ne pouvez pas prendre conscience du corps et du mental ; cependant, vous pouvez exister sans ceux-ci ; dans cet état vous êtes endormi ou conscient du Soi seul. Cette conscience du Soi est toujours présente, c'est votre réelle nature. Soyez Cela et plus aucune question ne s'élèvera.

Q : Devons-nous penser : “Je ne suis pas l'ego” ?

M : En sommeil profond, nous ne nous posons pas la question si nous le sommes ou pas ; essayons à l'état de veille d'avoir la même attitude : d'être dans un état sans pensée, mais cela devra être fait avec effort et consciemment. C'est le fait de penser qui crée l'ego ; l'ego n'est qu'une pensée et nous existons sans pensée. La source des pensées est à l'intérieur de nous, c'est le Soi. Ce n'est pas par une simple pensée comme celle-ci (celle de la question) que vous vous débarrasserez de l'ego, c'est par la pratique. Ne concevez pas que l'état sans pensée soit le sommeil profond ou la transe. Il n'y a en vérité pas de réalisation, il y a seulement le déblayage des obstacles sous

forme de pensées. Soyez la réalité et ne perdez pas votre temps à répéter mille fois : “Je suis Brahman”. L’ego s’effacera si on essaie de trouver la source de notre propre réalité.

Q : Comment peut-on faire partir (disparaître) le mental ?

M : Aucun essai de le détruire directement ne devrait être fait ; le simple fait d’avoir cette idée (qu’il existe) est encore une pensée. Par contre si le penseur est recherché les pensées vont disparaître.

Q : Comment nous débarrasser de la peur ?

M : La peur n’est rien d’autre qu’une pensée. Si nous ne sommes que l’Un, il ne peut pas y avoir de second qui peut être effrayé. Penser qu’il y a quelque chose d’extérieur à nous-mêmes provoque la peur. Si nous sommes fermement ancrés à la réalité, il n’y aura pas de peur, de doutes ou de qualités indésirables centrées autour de l’ego. L’état d’équanimité est l’état de béatitude.

Q : Est-ce que le Soi a oublié sa vraie nature ?

M : A la fois mémoire et oubli sont des formes de pensées ; ils vont alterner aussi longtemps qu’il y aura des pensées.

La mémoire et l’oubli dépendent du petit “je” qui, quand il est recherché, ne peut-être trouvé, parce qu’irréel. La racine des doutes et de la confusion est les samskaras (tendances latentes) non encore détruits au moment présent. Cela sera fait en suivant la pratique prescrite par le Guru. Le Guru laisse cette partie du travail au chercheur pour qu’il puisse par lui-même trouver la vérité. La pratique rend inopérantes les graines de vasanas. Ne permettez pas à la moindre activité mentale de s’introduire dans votre dhyana. On se doit de poursuivre la pratique aussi longtemps que l’ego ou le sens de possession (attachement) n’est pas complètement éliminé, jusqu’à ce que vous puissiez à volonté et sans efforts garder le mental libre de concepts ou d’activités. Dans le cas contraire vous devez poursuivre la pratique.

Souvent les gens se méprennent sur le samadhi. Bhagavan raconta l’histoire d’un yogi qui passa cent ans en samadhi à côté du Gange et dont la première pensée en se réveillant fut pour de l’eau qu’il avait demandée avant d’entrer en transe. La pensée était toujours présente, donc la transe n’avait été d’aucune utilité.

Le véritable accomplissement, dit le Maharshi, est d’être entièrement conscient éveillé, d’être conscient des gens qui nous entourent, de circuler parmi eux et cependant de ne pas laisser sombrer notre conscience dans cet environnement, d’être un spectateur (témoin), de retenir une conscience intérieure indépendante sous-tendant notre perception.

C’est ce qu’il y a de plus élevé et non le fait de s’asseoir et d’entrer en transe, ce qui ne produira qu’un arrêt temporaire de l’activité mentale. Le mental doit être complètement détruit et non simplement arrêté pour un moment.

L’intellect et le fait d’apprendre

L’intellect cherche toujours à avoir une connaissance extérieure, rejetant la connaissance de sa propre origine. Le mental n’est que l’identification du Soi avec le corps. C’est un faux ego qui est créé, qui crée à son tour un faux phénomène (le monde) et qui donne l’impression de circuler dedans. Si la fausse identité s’évanouit la réalité devient apparente. Cela ne veut pas dire que la réalité n’est pas déjà là dès maintenant. Elle est toujours présente et éternellement la même.

La connaissance (intellectuelle) implique l'impression de données sur notre conscience.

Les doutes et les incertitudes du mental ou de l'intellect n'ont pas de place dans la perfection de la réalisation.

Q : Ainsi tous nos progrès intellectuels sont sans valeur ?

M : L'intellect de qui progresse ? Cherchez !

Q : Comment l'intellect aide-t-il ?

M : Seulement en permettant à quelqu'un de fondre l'intellect dans l'ego et l'ego dans le Soi. Après la réalisation, tout ce dont l'intellect est chargé est jeté par dessus bord comme du lest. L'intellect de qui est-ce ? C'est celui de l'homme. L'intellect n'est qu'un instrument (outil). Pour atteindre le Soi il doit disparaître (devenir pur).

La vanité de la connaissance et le désir d'appréciation sont condamnés et non la connaissance elle-même. L'éducation et la connaissance qui mène à la recherche du Soi et à l'humilité sont bonnes.

Q : Je commence par me demander "Qui suis-je ?" et j'élimine le corps comme non "Je", le mental comme non "Je", mais n'arrive pas à aller plus loin.

M : Bien, c'est jusqu'où l'intellect peut aller. Votre démarche n'est qu'intellectuelle. En réalité, les Ecritures mentionnent le procédé dans le seul but de guider le chercheur dans sa recherche de vérité. Voyez-vous, celui qui élimine tout le non "je" ne peut pas éliminer le vrai "Je". Pour dire "Je ne suis pas ceci" ou "Je ne suis pas cela", il faut qu'il y ait la pensée "je". Ce "je" n'est que l'ego. Une fois que la pensée « je » s'est levée toutes les autres pensées suivent. La pensée « je » est ainsi la pensée racine. Si la pensée racine est éliminée toutes les autres pensées sont en conséquence éliminées. Posez-vous la question "Qui suis-je?" et trouvez sa source. Alors tout cela va s'évanouir et le pur Soi seul va rester. Le "Je" (réel) est toujours là. Il y a toujours la sensation "Je", autrement pourriez-vous dénier votre existence ? Votre propre réalité ne peut pas être mise en doute. Le Soi est la réalité première. La personne prend le Soi pour sa véritable réalité intérieure, plus toute autre chose qui est venue à son esprit comme lui appartenant (le corps, le mental, les conditionnements, les limites etc.). C'est cet ajout qu'elle doit désapprendre.

Q : Où est le siège de la mémoire et de l'oubli ?

M : Dans le chitta (l'intellect).

Des personnes comme les inventeurs font leurs découvertes dans un état d'oubli de soi. C'est dans un état de concentration intellectuelle profonde que cet oubli de l'ego se produit et que la découverte se fait. C'est aussi une façon de développer l'intuition. Ainsi un intellect concentré et incisif est utile et même essentiel sur le plan matériel, mais la révélation ou intuition ne s'élève que le moment voulu et on ne peut qu'attendre le moment décidé par Dieu pour cela (le moment le plus propice pour notre propre évolution et pour celle de notre environnement).

Q : Trois ou quatre fois dans ma vie de grandes extases spirituelles sont venues puis reparties. Je veux les avoir en permanence.

M : Elles sont venues et reparties mais vous êtes toujours là, votre Soi réel est toujours là.

Il y a réellement une unité, mais l'intellect crée des différences.

L'intellect est un pouvoir (une faculté) du Soi, mais le principe qui sous-tend l'intellect (le Soi) ne peut pas être identique à lui.

Quelle que soit l'importante quantité de connaissances (relatives du monde) que vous puissiez accumuler, vous n'en arriverez jamais au bout.

Vous ne connaissez pas celui qui doute et pourtant vous essayer de trouver une solution aux doutes. Au lieu de cela, recherchez celui qui doute et les doutes vont alors disparaître. Le yoga et la méditation sont pour les gens ordinaires (d'un niveau relativement faible) tandis que vichara est pour ceux proches de la sagesse. Vichara est ce qui permet de gagner la réalisation.

Il y a des personnes qui possèdent un intellect monumental qui passent leur vie à découvrir et à accumuler de nouvelles connaissances ; l'intellect leur permet de se tourner vers l'extérieur. Quel est l'intérêt de connaître un tas de choses quand on ne se connaît pas encore soi-même ? Demandez à ces personnes si elles savent qui elles sont, elles baisseront simplement la tête en signe de honte.

Votre explication dans "Le Chemin secret" que l'intellect est quelque chose qui est rajouté au Soi, quelque chose qui est surimposé au cours de l'évolution, n'est pas strictement correcte du point de vue le plus élevé. Il doit toujours avoir existé dans le Soi pour pouvoir se manifester, ainsi plus tard il devient coexistant avec le Soi, mais il n'a pas été rajouté après. L'arbre a bien dû être contenu dans la graine ou alors il n'aurait pas pu prendre naissance d'elle ; ainsi, de la même manière, l'intellect doit avoir été contenu dans le Soi depuis le début.

Sur les livres

Le livre est de peu de bénéfice et n'est utile que pour pointer le chemin (pour ceux qui débutent). Le travail réel se fait par l'introversion. Comme le Saint tamoul Thayumanavar le souligne dans un poème, la personne qui s'assied immobile et en Silence peut influencer un pays tout entier. La force trouvée à l'intérieur du Silence est infiniment plus puissante que les discours ou les écrits. Ceux qui sont en Silence et qui méditent sur le Soi vont attirer à eux une foule immense sans aller à l'extérieur chercher ces personnes et sans montrer qu'ils méditent.

Même des livres comme la Bhagavad Gita qui sont de véritables lumières sur le chemin devraient être laissés de côté ; si on recherche sérieusement le Soi, on ne devrait poser notre regard qu'à l'intérieur de nous-mêmes. Même la Gita dit : "Méditez sur le Soi", elle ne dit pas : "Méditez sur le livre « la Gita »". J'ai demandé un jour au Maharshi pourquoi ses livres sont sous forme de poèmes et de chants. Il me répondit que cela était plus facile pour les gens d'apprendre et de se souvenir sous cette forme.

Q : De quelle façon les livres aident-ils ?

M : Seulement du fait qu'ils peuvent développer notre aspiration à la spiritualité.

L'étude des livres sacrés ne sera pas suffisante pour révéler la vérité. Tant que des vasanas restent sous une forme latente dans le mental, la réalisation ne pourra se faire. L'étude des Sastra est en soi-même un vasana. Seul le samadhi peut induire la réalisation. Les pensées jettent un voile sur la réalité, celui-ci ne pourra être ôté dans aucun autre état que celui du samadhi (et par atma vichara qui aboutit à cet état).

Q : Quel est le mieux : pratiquer la méditation ou étudier des livres spirituels comme les Upanishads ?

M : C'est complètement une affaire de tempérament (de compétence). Si vous trouvez que la méditation vous va très bien et vous permet de faire des progrès, alors continuez. D'autres personnes trouvent que l'étude des livres leur apporte plus. Des personnes

différentes doivent avoir des chemins différents, c'est une affaire de goût personnel et de tempérament (mais plus on se rapprochera du but, moins ces différences seront apparentes et le chemin unique sera vichara).

Les exemples et les instructions personnelles (du Guru), satsanga et une pratique assidue sont supérieurs à la lecture.

Quand vous lisez un livre, pendant que vos yeux parcourent les lignes, votre Coeur devait être dans l'Un. Le Guru est à la fois intérieur et extérieur tandis que les livres ne sont qu'extérieurs sur le chemin. En tant que celui qui est intérieur, le Guru est une force active et dans un sens notre Soi le plus profond au plus haut niveau.

A quelqu'un qui aimait beaucoup lire :

M : Ce que vous cherchez est à l'intérieur de vous ; es livres sont à l'extérieur. Ainsi pourquoi chercher dans la mauvaise direction en les étudiant ?

6. L'EGO

La racine des pensées est l'ego (ahamkara).

L'ego prend part à toutes les activités de l'état de veille, à la conscience et à l'intellect. En sommeil profond, où est le "Je" ? L'intellect est au repos, le corps est au repos et cependant le Soi est là. Ce sont les activités de l'état de veille qui voilent le Soi réel et produisent l'ego. Ainsi le faux Soi (l'ego) apparaît comme le Soi réel. De dire "Je ne suis pas le corps" mais "Je suis le Soi" n'est pas non plus correct. Il n'y a pas de pensée "je" dans le véritable état d'être.

La personnalité (antahkarana) est un moyen. C'est ce que nous appelons sukshma (corps subtil) qui agit comme une liaison entre le corps et le Soi. Il peut tantôt se tourner vers le corps ou tantôt vers le Soi, soit s'immerger dans les deux.

Découvrons si toutes les pensées peuvent être réduites à une seule pensée qui serait leur base d'opération. Ne voyez-vous pas que la pensée ou l'idée du "je", la personnalité, est cette pensée racine ? La pensée "je" n'est pas pure, elle est contaminée par l'association avec le corps et les sens. Voyez "chez qui ce problème apparaît ?" Et les autres pensées vont s'arrêter.

Q : Oui, mais comment le faire, c'est tout le problème.

M : Pensez "Je, Je, Je" et accrochez-vous à cette seule pensée à l'exclusion de toute autre. L'ego a sa source dans le Soi et n'en est pas séparé. Ainsi on doit remonter à la source de l'ego et s'y fondre. Cette source est le Coeur (le Soi).

Q : D'où l'ego s'élève-t-il ?

M : Ame, mental et ego ne sont que des mots, ce ne sont pas des entités réelles à proprement parler. La Conscience est la seule réalité.

Q : Est-ce que l'ego et le Soi sont les mêmes ?

M : Le Soi peut être sans l'ego mais l'ego ne peut pas être sans le Soi. Les egos sont comme des bulles à la surface de l'océan. Les impuretés et les attachements du monde n'intéressent que l'ego, le Soi, lui, demeure pur et non affecté (attaché). Quand l'individualité s'en va, les désirs aussi s'en vont.

Q : Comment se débarrasser de l'égoïsme ?

M : Voyez seulement ce qu'il est réellement, c'est suffisant ; c'est l'ego lui-même qui fait un effort pour s'éliminer, alors comment voulez-vous qu'il meure ? Cela doit être quelque chose d'autre qui le tue car pourrait-il un jour consentir à commettre son suicide ? Ainsi, réalisez plutôt ce qu'est la véritable nature de l'ego et il s'en ira de lui-même. Examiner la véritable nature de l'ego est en soi-même le processus de la réalisation. Si on ne fait pas cela c'est comme si on essayait d'enterrer notre propre ombre ; nos tentatives resteront toujours infructueuses. Quand on quitte l'intériorité du Soi, l'ego se manifeste ; la démarche inverse aboutira à sa mort. Si nous demeurons dans la réalité (le Soi), nous n'avons pas à nous faire de souci au sujet de l'égo. Cherchez votre source, cherchez d'où la pensée "je" s'élève. Quel sujet peut-on connaître de façon plus sûre et avec plus de certitude que soi-même ? C'est l'expérience directe, on ne peut pas aller plus loin que ça dans la description.

Si le présent "je" s'en va, le mental est connu pour ce qu'il est : un mythe ; ce qui reste comme résidu alors est le pur Soi. En sommeil profond, le Soi existe sans la perception du corps et du monde et la paix règne.

Q : Est-ce que la mémoire, le sommeil et la mort affectent le "je" ?

M : Ces trois attributs et modes appartiennent au faux « je » (l'ego). La confusion vient du fait de la non différenciation entre le faux "je" et le réel "Je".

Le Vivekachudamani (un livre sacré) dit clairement que le "je" du vijnana kosha n'est qu'une projection et qu'on doit voir au-delà de lui le véritable principe du "Je" réel.

Q : Qu'est-ce que le Soi ego ?

M : L'ego apparaît et disparaît, il est transitoire, tandis que le Soi demeure en permanence.

Le mental est (de) l'ego et l'ego s'élève du Soi.

Le taureau sacré (Nandi) représente l'ego (jiva). Il est toujours montré dans les temples faisant face à la déité et avec une pierre circulaire plate à sa partie arrière. Cette pierre autel est l'endroit où sont offerts les sacrifices et l'ensemble symbolise que l'ego doit être sacrifié. Celle-ci est toujours tournée en direction de la déité (Dieu) intérieure. Apprenez ce qu'est le jiva (l'âme individuelle). Quelle est la différence entre le jiva et l'Atman ? Est-ce que le jiva est l'Atman ou y a-t-il une entité séparée appelée Atman ?

Q : Qu'est-ce que se prosterner ?

M : Cela signifie faire diminuer l'ego.

Q : Qu'est-ce que cette diminution de l'ego ?

M : Se fondre dans sa source. Dieu ne peut pas être trompé par des génuflexions ou des prosternations faites avec le corps. Il voit simplement si l'ego est là ou non (c'est l'unique critère).

Q : Auparavant j'étais très (confiant) relié au Soi, mais avec le grand âge, j'ai peur que les gens rient de moi.

M : Même quand vous dites que vous étiez confiant dans le Soi, ce n'était pas le cas. Vous étiez confiant en votre propre ego. Si vous laissez partir l'ego, vous accomplissez alors une réelle confiance dans le Soi. Votre fierté n'était simplement que la fierté de l'ego. Aussi longtemps que vous vous identifiez avec l'ego, vous allez percevoir les autres comme des individus aussi, alors il y aura place pour de la fierté. Laissez tomber cela (votre ego), alors l'ego des autres n'apparaîtra plus non plus et il n'y aura plus de place pour un sentiment de fierté. Aussi longtemps que persistera un sens de séparation, on sera affligé par des pensées. Quand la source originelle est retrouvée avec un sens de la séparation qui a pris fin, alors la paix règne. Considérez ce qui se passe quand une pierre est jetée en l'air : elle quitte sa source, est projetée, atteint une hauteur maximale, retombe et son mouvement s'arrête quand elle revient à sa source où elle redevient immobile. Ou bien observez les eaux des océans : elles s'évaporent, forment des nuages qui sont poussés par le vent, se condensent en eau et tombent sous forme de pluie. Les eaux descendent les pentes des reliefs, forment des ruisseaux puis des rivières jusqu'à ce qu'elles regagnent leur source d'origine, l'océan, là où leur mouvement s'arrête (où elles sont en paix). Ainsi vous voyez que là où il y a un sens de séparation avec la source, il y a agitation et mouvement jusqu'à ce que le sens de la séparation se perde. De même en est-il de vous-même. A présent vous vous identifiez avec le corps (seulement) et pensez que vous êtes séparés du Soi. Vous devez regagner votre source pour que cette fausse identification puisse cesser et pour trouver le bonheur. L'or n'est pas un ornement, mais le bijou n'est rien d'autre que de l'or dont il est fait. Quelle que soit la forme qu'on puisse donner à l'ornement, il n'aura qu'une seule réalité : l'or. C'est la même chose pour le corps et le Soi. La réalité est le Soi. S'identifier avec le corps (et avec l'attachement au monde extérieur) tout en recherchant le bonheur, c'est comme prendre un alligator pour un tronc d'arbre et d'essayer de

traverser une rivière dessus. L'identification au corps est due à l'extroversion et aux vagabondages du mental. Continuer ainsi ne fera qu'empirer et embrouiller les choses davantage et sera une obstruction à l'état de paix. Recherchez votre source ; fondez-vous dans le Soi et soyez l'Un. Le corps est un complément nécessaire à l'ego. Quand l'ego est tué, le Soi éternel se révèle dans toute sa gloire. Le corps est la croix et Jésus le fils de l'homme est l'ego ou l'idée "Je suis le corps". Après avoir été crucifié (le corps), il ressuscite comme le Soi glorieux de Jésus, le fils de Dieu. Ne vous identifiez pas à cette vie (matérielle) si vous voulez vivre (éternellement).

Q : Que peut-on dire des mauvaises conditions de la naissance et de la mort par exemple ?

M : D'abord l'ego se présente, son éclosion est notre naissance, mais en réalité nous ne mourons jamais.

C'est une erreur de dire "Nous voyons", parce que si vous essayez de trouver qui voit, le voyant disparaît. "Je" est le sujet et toutes les autres pensées comprennent l'objet, c'est le mental.

Etiez-vous conscient quand vous étiez profondément endormi la nuit dernière ? Non ! Qu'est-ce qui s'élève maintenant et qui vous cause du souci ? C'est le "je" ! Débarrassez-vous-en et soyez heureux. Le mental alourdi par l'ego a sa force sapée à la base et est incapable de résister aux pensées torturantes. Le mental sans ego est heureux durant le sommeil profond sans rêve. Ainsi, on peut dire clairement que le bonheur et la souffrance sont seulement des modes du mental, mais le fonctionnement faible n'est pas si facilement échangé que cela par le fort. L'activité est faiblesse et par conséquent source de souffrance, l'inactivité par contre est force et ainsi source de béatitude. La force endormie (en nous) n'est pas apparente (visible), c'est pourquoi nous n'y faisons pas appel (nous ne pensons pas à y faire appel).

La création doit être considérée sous deux aspects : le créateur et l'âme individuelle. C'est la seconde qui cause de la souffrance et du plaisir indépendamment du premier. La souffrance et le plaisir n'ont aucun lien avec les faits et ne dépendent que de concepts mentaux. Tuez la personnalité et il n'y aura plus de souffrance et de plaisir, mais uniquement l'état de béatitude éternelle.

Q : Que devient l'ego présent à la mort du corps ?

M: L'ego est la pensée "je". Dans sa forme subtile elle reste une pensée, tandis que dans son aspect grossier, elle s'élargit au mental tout entier, aux sens et au corps. Tous disparaissent en sommeil profond en même temps que l'ego, mais le Soi demeure néanmoins ; c'est la même chose pour la mort. L'ego n'est pas une entité indépendante du Soi dans le sens qu'il pourrait être créé ou détruit par lui-même. Il fonctionne comme un instrument du Soi et périodiquement, il cesse son activité. Il apparaît et disparaît comme dans la naissance et la mort.

Q : Comment puis-je contrôler le mental ?

M : Le mental est impalpable. En fait il n'existe pas. Le plus sûr moyen de le contrôler est de le chercher, alors toutes ses activités cessent.

Cherchez-le, il disparaîtra alors. Le mental n'est qu'un amas de pensées. Les pensées s'élèvent parce qu'il y a un penseur ; le penseur est l'ego. L'ego, s'il est recherché, va s'évanouir automatiquement. L'ego et le mental sont identiques. L'ego est la pensée racine, de laquelle toutes les autres pensées s'élèvent. Vous savez maintenant que le mental s'élève du dedans ; aussi plongez à l'intérieur, cherchez, trouvez son origine et demeurez là. Vos efforts ne peuvent pas aller plus loin. Alors ce qui est au-delà prendra

soin de lui-même et se révélera le moment voulu (aucun effort ne permettra d'aller plus loin, par contre il faudra essayer de se maintenir au maximum dans cette position).

Q : Doit-on avoir un objectif en ligne de mire ?

M : De quel objectif s'agirait-il ? Ce que vous concevez comme un objectif existe même avant l'ego (et aussi sans l'ego). Si nous considérons que nous sommes l'ego, le corps ou le mental, alors nous sommes ces choses. Mais dans le cas contraire nous sommes notre réelle nature. L'état sans pensée est lui-même réalisation.

Quand les Védas déclarent : “Je ne suis pas ceci ou cela”, cela ne représente qu'une aide pour acquérir une stabilité du mental. S'il y avait un but à atteindre il ne pourrait pas être permanent (parce que nouveau). Le but doit déjà être présent (réalisé), c'est le Soi.

Q : Je réalise intellectuellement que je suis une partie du grand “Je”, l'univers.

M : Alors il y a deux “Je”. Réalisez que vous n'êtes pas la partie mais le tout.

Q : Quelle est la raison pour l'apparente dualité des Soi qui existent ?

M : Quand vous êtes profondément endormi, pensez-vous à la dualité, à une partie ou au tout ? La dualité n'existe qu'à l'état de veille. Qu'advient-il du monde quand vous êtes endormi ? Le “Je” existe dans les trois états et c'est lui que vous voulez connaître. Les pensées relatives à l'intérêt ou à l'inutilité de la vie ne s'élèvent pas, ni ne vous dérangent durant votre sommeil profond.

Il y avait un éléphant qui était souvent ennuyé par son gardien ; un jour celui-ci eut un accident et tomba ; l'éléphant aurait pu le tuer à l'endroit même mais ne le fit pas. Plus tard par contre, son gardien creusa un grand trou dans la forêt et tua l'éléphant.

Chudala racontait l'histoire suivante pour illustrer l'erreur de Sikhidhvaja. Même en tant que roi, Sikhidhvaja avait vairagya et aurait pu réaliser le Soi si seulement il avait poussé son vairagya jusqu'au point de sacrifier son ego. Mais il ne le fit pas et au lieu de cela, il alla dans la forêt et y suivit une très sévère austérité (tapas) pendant 18 ans. Malgré tous ses efforts il ne fit pas de progrès. Il s'était lui-même rendu victime de sa propre création. Chudala lui donna le conseil de se débarrasser de l'ego et de réaliser le Soi, ce qu'il fit et il devint émancipé. C'est clair d'après l'histoire de Chudala que vairagya accompagné de l'ego est sans valeur, tandis que d'avoir des possessions en l'absence de l'ego n'est pas une obstruction à la réalisation (on peut avoir des possessions sans y être attaché et ne les considérer que comme un moyen).

Q : Je veux trouver le Soi réel et être en contact avec lui de façon permanente et sans effort.

M : C'est suffisant si vous laissez tomber le “je” individuel, alors aucun effort ne sera nécessaire pour gagner le “Je” réel. Ne pensez pas qu'il y ait de différence entre vous et le Soi ; alors soumettez-vous à lui et fondez-vous en lui. Aucun compromis (avec l'ego) ne peut être fait car vous ne pouvez pas tromper Dieu.

Q : Comment puis-je me débarrasser de la peur ?

M : Qu'est ce que la peur ? Ce n'est qu'une pensée. Quand il n'existe rien d'autre que le Soi, il n'y a aucune raison d'avoir peur (il n'y a pas la place pour la peur). Qui voit quelque chose d'autre ? L'ego s'élève d'abord et voit un objet, mais s'il disparaît, le Soi seul demeure, Un sans second. En trouvant la source à l'intérieur, la peur et les doutes cesseront et les pensées centrées autour de l'ego disparaîtront. La faiblesse et la force sont du domaine du mental, le Soi est immuable, au-delà de celui-ci.

Q : Comment puis-je me développer ?

M : Pourquoi continuer à s'occuper de l'ego ? C'est juste ce qu'il demande : être le centre d'attraction. Le faux ego est associé aux objets, seul le sujet est la réalité. Le monde est perçu par le mental grâce à la lumière réfléchie du Soi. La lune brille par la lumière réfléchie du soleil ; quand le soleil s'est couché, la lune est utile pour distinguer les objets, mais quand le soleil s'est levé, plus personne n'a besoin de la lune, même si son disque pâle reste visible dans le ciel. De même en est-il avec le mental et le Coeur.

Le Soi EST, que vous le cherchiez ou pas. La cessation de la fausse identification révèle le Soi qui existe de toute éternité, cela est appelé réalisation. Le vide (l'absence) est le résultat de la cherche du mental. Le mental doit être gommé de notre existence. Recherchez "Qui est le penseur ?", "Qui est celui qui cherche ?". Ainsi demeurez en tant que le penseur, le chercheur, et toutes les pensées disparaîtront ; l'ego devient le pur ego quand il a été vidé de ses pensées ; c'est la même chose que le Soi.

« Je suis » est l'océan et les egos individuels sont les bulles à l'intérieur. Les bulles disparaissent à un moment donné, laissant l'océan comme résidu.

7. LES TROIS ETATS

Les états de sommeil profond, de veille et de rêve sont des extensions de l'ego, le Soi n'en est que le témoin. Le Soi les transcende tous les trois. La conscience témoin devrait être trouvée. Dans le Soi il n'y a pas ces trois états (veille, rêve et sommeil profond) qui se succèdent, il est toujours là, éternellement présent.

En sommeil, en transe et quand on a l'esprit absent (ailleurs), il n'y a pas de différences. Est-ce que ce qui était absent alors est présent maintenant ? La différence est due au mental. Le mental est parfois présent parfois absent, la réalité elle ne change pas ; c'est la même personne qui était en sommeil et qui est maintenant. Les limitations ne sont que celles du mental, le Soi est le même d'un bout à l'autre, il existe aussi même en l'absence du mental.

Q : Y a-t-il une différence authentique entre l'expérience du rêve et celle de l'état de veille ?

M : Parce que vous trouvez les créatures du rêve transitoires en comparaison avec celles de l'état de veille, vous dites qu'il y a une différence. Celle-ci n'est qu'apparente, elle n'est pas réelle.

Q : Qu'est-ce que le sommeil profond ?

M : De la même façon que dans une nuit noire assombrie par des nuages, aucune identification d'individus n'est possible et qu'on ne perçoit que la dense obscurité même si on a les yeux grands ouverts, en sommeil profond le voyant n'est conscient de rien.

Q : Pourquoi ne pouvons-nous pas rester en sommeil pour toujours et ne pouvons-nous pas y entrer à volonté ?

M : Le sommeil profond existe aussi à l'état de veille. Nous sommes toujours en sommeil profond. Cela devrait être compris de façon consciente et réalisé. Il n'y a en réalité pas d'entrée et de sortie dans le sommeil. Devenir conscient de l'état de sommeil profond durant l'état de veille est samadhi. C'est la nature (prarabdha) qui nous oblige à en sortir (du sommeil). Votre ego n'est pas mort et va s'élever encore et encore.

Q : Est-ce que l'état de veille est indépendant des objets qui existent ?

M : S'il en était ainsi, les objets devraient exister en l'absence du voyant, cela voudrait dire que les objets viendraient nous dire qu'ils existent. Est-ce le cas ? Par exemple, est-ce qu'une vache qui avance devant vous vient vous dire qu'elle arrive ou est-ce vous qui vous dites en vous-même : une vache arrive. Les objets existent parce que le voyant les perçoit.

Q : Pourquoi n'y a-t-il pas de méditation durant le rêve ? Est-ce possible ?

M : Posez-vous la question durant le rêve. On vous demande de méditer maintenant et de vous poser la question "Qui suis je?". Au lieu de le faire, vous posez de telles questions. C'est la même personne qui dort, qui rêve et qui est à l'état de veille. Vous êtes le témoin de ces trois états qui passent devant vous. Parce que vous n'êtes pas tourné vers l'intérieur, de telles questions s'élèvent.

Q : Qu'advient-il de la conscience de quelqu'un de réalisé en sommeil ?

M : De telles questions ne s'élèvent que dans le mental de ceux qui ne sont pas réalisés. Un jnani n'a qu'un état qui est ininterrompu durant les vingt-quatre heures, que ce soit dans les états que vous appelez dormir, rêver ou être éveillé. Par voie de conséquence, la majorité des gens sont endormis parce qu'ils ne sont pas éveillés au Soi.

En sommeil profond, nous déposons à terre notre ego, nos pensées, nos désirs et notre corps. Si nous pouvions seulement faire cela quand nous sommes conscients (à l'état de veille), nous réaliserions le Soi.

La forme la meilleure de dhyana ou méditation est quand elle continue, non pas simplement à l'état de veille, mais aussi quand elle s'étend au rêve et au sommeil. La méditation devrait être si intense qu'il ne devrait pas y avoir la place même pour l'idée "Je médite". Comme les états de veille et de rêve sont pleinement occupés par le dhyana d'une telle personne, le sommeil profond peut être considéré comme faisant partie de cette dhyana.

Q : Si le sommeil est un état si appréciable, pourquoi ne veut-on pas toujours y rester ?

M : On est toujours en sommeil. L'état présent de veille n'est rien de plus qu'un rêve et le rêve ne prend place que dans le sommeil. Le sommeil sous-tend ces trois états. La projection de ces trois états est à nouveau un rêve qui prend place aussi durant le sommeil. Dans un sens, ces états de rêve et de sommeil sont sans fin. Comparables à ces états, la naissance et la mort sont aussi des rêves dans le sommeil. A franchement parler, il n'y a en réalité pas de naissance ni de mort.

Après le sommeil, l'ego s'élève et il y a réveil. Simultanément des pensées s'élèvent. D'où viennent-elles ? Elles doivent surgir du Soi conscient. De l'appréhender même vaguement est une aide pour l'extinction de l'ego.

Q : Est-ce que Bhagavan ne voit pas le monde ?

M : Qui désignez-vous par Bhagavan ?

Q : Une âme individuelle plus avancée que moi.

M : Si vous comprenez votre jiva, le jiva des autres sera compris lui aussi.

Q : Je ne veux pas discuter, je veux apprendre, s'il vous plait, instruisez-moi !

M : Parce que vous voulez apprendre, la discussion est inéluctable ; mettez tout cela de côté. Considérez votre sommeil : dans cet état êtes-vous conscient d'être lié ? Recherchez-vous des moyens de vous libérer ? Etes-vous seulement conscient du corps ? Le sentiment de servitude est associé à la conscience du corps. Autrement, il n'y a pas de servitude, rien de matériel par quoi et à quoi on puisse être lié, et personne qui puisse lier ou être lié. Cela apparaît cependant durant votre état de veille. Considérez à qui cela apparaît.

Q : L'expérience de l'extase suppose que le mental est à un état très subtil. Quel est votre état durant votre sommeil ?

M : Ni l'extase ni la douleur mais au-delà des deux. L'état naturel est juste Cela, avec juste la conscience de l'existence ajoutée.

Q : Qu'est-ce que turiya ?

M : Turiya est juste un mental tranquille associé à la conscience du Soi, quand on a la conscience que le mental s'est fondu dans sa source. Que les sens soient actifs ou non n'a pas d'importance. Dans le nirvikalpa samadhi les sens sont inactifs. Connaître implique sujet et objet. Etre conscient (ETRE) signifie être libre de pensées.

Q : Je considère le sommeil un état pire que la veille.

M : S'il en est ainsi, pourquoi est-ce que tout le monde désire dormir ?

Il y a différentes méthodes d'approche pour prouver l'irréalité de l'univers. L'exemple du rêve est une d'entre elles. Jagrat, swapna et sushupti sont tous trois décrits de façon élaborée dans les Ecritures dans le but de révéler la réalité qui les sous-tend. L'intention n'est pas d'accentuer la différence entre ces trois états. Leur raison d'être (leur signification) doit être clairement gardée à l'esprit.

Ils disent que le monde est irréel mais à quel degré ? C'est comme le fils d'une mère stérile, une fleur dans le ciel ? Tout cela n'est que des mots sans référence à des faits, tandis que le monde est un fait et pas un simple mot. La réponse est que c'est une surimposition à la réalité, comparable à l'illusion d'une corde enroulée prise pour un serpent, perçue à la faible lumière. Ici aussi, la fausse identification cesse aussitôt qu'un ami nous fait remarquer que c'est une corde, tandis qu'en ce qui concerne le monde, il est toujours là malgré qu'on nous dise qu'il est irréel. Comment cela se fait-il ? L'apparence de l'eau dans un mirage persiste même après que le fait que ce soit un mirage nous ait été révélé. Ainsi en est-il avec le monde : bien que nous sachions qu'il est irréel, il continue à se manifester ; mais nous ne continuons pas à assouvir notre soif avec l'eau du mirage. Aussitôt que l'on sait que c'est un mirage, on le laisse de coté car il est devenu inutile et on n'essaie pas de courir après lui pour avoir de l'eau.

Q : N'en est-il pas de même avec l'apparence du monde ? Même après qu'il ait été maintes et maintes fois déclaré être faux (irréel), les gens ne peuvent s'empêcher de le solliciter pour assouvir leurs besoins. Comment le monde peut-il être faux ?

M : C'est comme la personne qui satisfait les besoins de son rêve avec les créations du rêve. Il y a les objets, il y a les demandes, et il y a les satisfactions mutuelles. Les créations du rêve remplissent le même rôle que celles de l'état de veille mais ne sont pas considérées comme réelles. Ainsi, nous pouvons voir que toutes ces illustrations n'ont pour seul but que d'établir une hiérarchie dans l'irréalité. Le Sage réalisé déclare finalement que dans l'état régénéré, l'état de jagrat est lui aussi réel. Chaque illustration devrait être comprise dans son propre contexte et non isolément de celui-ci. C'est un maillon dans la chaîne. Le but de ces illustrations est de diriger le mental du chercheur vers la réalité qui les sous-tend tous.

Q : A la différence du monde de la veille, le monde du rêve n'a pas de signification logique et nous ne sentons pas que nos besoins sont satisfaits.

M : Vous avez tort. Nous pouvons expérimenter la soif et la faim dans le rêve aussi. Vous avez pu être rassasié à l'état de veille et même avoir gardé du surplus, et cependant avoir une sensation de faim durant le rêve. Cette nourriture que vous avez prise avant ne vous permettra pas d'apaiser la faim que vous ressentez durant votre rêve ; celle-ci ne sera apaisée que par de la nourriture des créations du rêve.

Q : Comment se fait-il que nous nous rappelions des rêves à l'état de veille mais non l'inverse ?

M : Vous êtes dans l'erreur. Vous êtes quelqu'un d'autre dans le rêve et vous identifiez celui-ci au même qui maintenant est en train de parler.

Q : Mais nous ne savons pas que nous rêvons tandis qu'à l'état de veille nous le savons.

M : Le rêve est une combinaison entre veille et sommeil profond. Cela est dû aux samskaras de l'état de veille ; ainsi nous nous souvenons de nos rêves. Les samskaras ne sont pas présents en rêve, ainsi nous ne sommes pas conscients que nous rêvons. Cependant, nous recueillons tous d'étranges sensations qui nous rendent perplexes en rêve. Cela particulièrement quand on ne sait pas trop bien si on est encore dans le rêve ou si on est déjà réveillé. On peut même se poser la question de savoir si on est vraiment réveillé, mais on ne pourra vraiment répondre à cela que quand on sera

réellement éveillé (au Soi) ; alors on découvrira que ce que l'on considère actuellement comme l'état de veille n'est en fait seulement qu'un rêve.

Q : Y a-t-il une distinction réelle entre le rêve et l'état de veille ?

M : Seulement une distinction apparente, mais pas réelle. Le rêve n'est que pour celui qui dit qu'il est éveillé. Les deux sont irréels du point de vue de l'absolu.

L'ego s'élève quand vous sortez du sommeil. En rêve vous ne dites pas que vous dormez, vous le dites quand vous vous réveillez. Mais vous étiez néanmoins dans cet état (le sommeil) comme vous êtes également aussi à l'état de veille. Vous n'étiez pas concerné par le corps durant le sommeil, pourquoi ne continuez-vous pas ainsi à l'oublier ? Durant l'état de veille, l'ego s'identifie au corps physique et durant le rêve au mental subtil. Dans cet état (le rêve) les perceptions sont elles aussi subtiles.

Q : Quelle est la différence entre l'évanouissement et le sommeil ?

M : Le sommeil est soudain et engloutit (submerge) la personne irrésistiblement. L'évanouissement est plus progressif et se fait après une certaine résistance. La réalisation est possible au cours d'un évanouissement mais est impossible durant le sommeil.

Q : Est-ce possible d'être conscient si on n'a pas de pensées ?

M : Oui, il n'y a qu'une Conscience. En sommeil il n'y a pas de "je". La pensée "je" s'élève au réveil et alors le monde apparaît. Où était le "je" en sommeil ? Etait-il présent ou non ? Il doit avoir été présent mais pas de la même manière que nous le sentons maintenant à l'état de veille. L'état présent est seulement la pensée "je" tandis que le "je" du sommeil est le "Je" réel. C'est lui qui demeure tout au long (des trois états), c'est la (pure) Conscience. Quand cela est connu (réalisation), on s'aperçoit que c'est au-delà des pensées. Les pensées peuvent aller et venir comme d'autres activités sans pour cela déranger la Conscience Suprême.

Q : Si j'enquête sur l'origine des pensées, j'obtiens une perception de "je" mais celle-ci ne me satisfait pas.

M : C'est assez vrai. La perception du "je" est associée à une forme, le corps par exemple. Il ne peut rien y avoir d'associé au pur Soi. Le Soi est la pure réalité existante d'elle-même, immuable, qui n'est pas touchée (associée à) par ce qui en émerge (l'égo, le mental, le corps), et qui pourtant lui donne sa lumière ; quand on immobilise toutes les pensées, seule la pure Conscience demeure.

Au moment du réveil et avant d'avoir pris conscience du monde, s'intercale le pur "je je". Accrochez-vous-y sans retomber dans le sommeil et sans laisser les pensées vous posséder. Si cela est tenu fermement, cela n'aura plus d'importance si le monde reste perçu ; celui qui voit demeurera non affecté par le monde phénoménal.

S'il n'y avait pas les activités des pensées de l'état de veille et de l'état de rêve, il n'y aurait pas l'apparition des mondes correspondants ni leur perception. En sommeil profond, de telles activités ne sont pas présentes et le monde n'existe pas pour nous.

En sommeil sans rêve, il n'y a pas de monde, pas d'ego et pas de mécontentement ; cependant le Soi demeure. On a seulement à faire disparaître les choses transitoires qui apparaissent ; cela nous permettra de réaliser la toujours présente béatitude du Soi. Votre nature est béatitude. Trouvez ce sur quoi le non Soi est surimposé et vous demeurerez alors comme Pure Conscience.

Une femme voulait renoncer au monde après la mort de son fils.

M : Souvenez-vous de l'état de sommeil. Aviez-vous conscience que quelque chose s'était passé ? Si votre fils ou le monde étaient réels, ne seraient-ils pas présents dans votre sommeil ? Vous ne pouvez pas nier votre existence en sommeil, pas plus que vous ne pouvez nier ne pas être heureux dans cet état (le sommeil). Toutefois, vous êtes la même personne qui parle maintenant et qui élève des doutes.

Vous dites que vous n'êtes pas heureuse ; pourtant vous l'étiez en sommeil. Qu'est-ce qui s'est insinué dans l'intervalle qui a permis au bonheur du sommeil de disparaître ? C'est l'ego et celui-ci s'élève avec l'état de veille. Il n'y avait pas d'ego durant le sommeil. La naissance de l'ego est appelée la naissance de la personne ; il n'y a pas d'autre naissance. Ce qui est né devra également mourir. Tuez l'égo ! Il n'y a plus la peur de la mort pour ce qui est déjà mort. Le Soi demeure après la mort de l'ego, c'est la béatitude, c'est l'immortalité.

Q : Comment dormons-nous et comment nous réveillons-nous ?

M : De la même façon que la poule à la tombée de la nuit fait rentrer les poussins sous ses ailes, qu'ensuite elle s'installe dans le nid avec eux, les garde sous sa protection et qu'après à la levée du jour, elle fait sortir les poussins. L'ego symbolisé par la poule rassemble toutes les pensées en lui avant de s'endormir et les ressort le matin au réveil. Quand l'ego s'efface (dans le sommeil), toute chose disparaît avec lui ; quand il ressurgit, il le fait avec tous ses composants.

Q : Est-ce que c'est le corps qui s'endort quand il est fatigué ?

M : Mais est-ce que le corps s'endort ou se réveille ? Vous disiez vous-même que le mental est calme durant le sommeil. Les trois états sont du domaine du mental. Le Soi est toujours non contaminé. C'est la substance qui parcourt les trois états qui l'est. L'état de veille se termine, "je suis" demeure ; l'état de rêve se termine, "je suis" demeure, le sommeil se termine, "je suis" demeure. Ils se succèdent et se répètent, néanmoins "JE SUIS" seul demeure présent.

Les états sont comme des images qui apparaissent sur l'écran dans une salle de cinéma, elles n'affectent pas l'écran ; de la même façon ici, « JE SUIS », qui n'est pas affecté par les trois états qui vont et qui viennent, demeure en permanence présent. Quant au corps, en êtes-vous conscient durant cet état ? Comment peut-on dire qu'il existe durant le sommeil ?

La conscience du corps est une pensée, la pensée appartient au mental, le mental s'élève après la pense "je", la pensée "je" est la pensée racine. Si tout cela est tenu (accroché), les autres pensées vont disparaître. Il n'y aura plus alors ni corps ni mental, ni même d'ego ; seulement le Soi dans toute sa pureté demeurera.

Vous qui dormiez êtes éveillé maintenant ! Il n'y avait pas de mécontentement durant votre sommeil tandis qu'il y en a maintenant ; qu'est-ce qui est survenu pour qu'une telle différence apparaisse ? Le vrai "Je" (le Soi) n'est pas apparent (reconnu) et le faux "je" tient le devant de la scène (fait l'objet de toute notre attention). Le faux "je" est l'obstacle à votre juste connaissance. Trouvez d'où ce faux "je" s'élève, il disparaîtra alors. Vous demeurerez ainsi ce que vous êtes seulement : l'être absolu. Rechercher la source de la pensée "je" est la seule chose que l'on ait à faire. L'univers repose entièrement sur la pensée "je" ; quand celle-ci disparaît, la misère disparaît elle aussi.

Q : Est-ce que l'âme peut demeurer sans le corps ?

M : Elle le fera durant votre prochain sommeil profond. Le Soi est alors sans corps. Mais même maintenant il en est de même.

Dans le sommeil profond vous existez sans l'ego, vous êtes alors libre de doutes. Uniquement maintenant à l'état de veille l'ego s'élève et vous avancez des doutes. Dans l'état de sommeil profond vous êtes heureux et à l'état de veille vous êtes malheureux. Trouvez l'état de bonheur du sommeil profond tout en gardant la pleine conscience de l'état de veille. C'est la réalisation.

Q : Comment puis-je me débarrasser de l'ignorance ?

M : Bien en train de dormir allongé dans votre lit à Tiruvannamalai, vous rêvez que vous vous trouvez dans une autre ville. Est-ce qu'une autre ville peut entrer dans votre chambre ? Ou auriez-vous pu quitter votre domicile et être allé dans un autre endroit ? Non, les deux sont impossibles, les deux sont irréels mais paraissent réels pour le mental du rêve. Au réveil, le "je" du rêve s'évanouit et un autre "je" fait des commentaires sur le rêve. Les deux sont irréels, c'est le substratum du mental qui perdure tout le long qui permet à de si nombreux scénarios de se manifester. Un nombre incalculable de "je" au pluriel naissent et meurent à chaque instant. Le mental qui subsiste est le réel problème. Trouvez-le et soyez heureux.

Q : Pouvez-vous m'aider à me débarrasser de maya (l'illusion) ?

M : Qu'est-ce que maya ?

Q : L'attachement au monde.

M : Est-ce que le monde était présent dans votre sommeil ?

Q : Non, il ne l'était pas.

M : Etiez-vous présent vous-même ou pas ?

Q : Oui, je l'étais.

M : Ainsi vous êtes le même maintenant que celui qui était présent dans le sommeil.

Q : Oui.

M : Qui est-ce qui maintenant soulève la question de maya ?

Q : Il n'y avait pas de mental durant le sommeil, ainsi le monde n'existe que pour le mental.

M : Oui ! Le pur Soi est le simple fait d'être. Il ne s'associe pas avec les objets et devient le témoin de l'activité de l'ego dans l'état de veille. Ce que vous appelez conscience de l'état présent est une conscience associée dépendant du cerveau, du mental, du corps, etc. Mais dans le sommeil profond, l'état d'être persiste même sans elle.

Q : Mais je ne connais pas la conscience de l'état de sommeil.

M : Qui n'en est pas conscient ? Vous admettez "JE SUIS". Vous admettez "j'étais" durant le sommeil. L'état d'être est le Soi.

Q : Voulez-vous dire que le mental (pur) est l'état de réalisation ?

M : C'est le Soi. Pourquoi parlez-vous de réalisation ? Y a-t-il un moment où le Soi n'est pas réalisé ? Pourquoi faire référence au sommeil pour vous en rendre compte ? Même maintenant vous êtes réalisé.

Q : Mais je ne le comprend pas !

M : Parce que vous identifiez le Soi avec le corps. Abandonnez cette fausse identification et le Soi se révélera.

Q : Mais cela ne répond pas à ma question : comment puis-je me débarrasser de maya (illusion, attachement, etc.) ?

M : Cet attachement au monde n'est pas trouvé dans le sommeil. Il est perçu et ressenti maintenant. Ce n'est pas votre véritable nature. Pour qui est ce sentiment nouveau ?

Celui-ci disparaît une fois que nous prenons conscience de notre véritable nature. Il n'y a que cette façon de faire pour se libérer de maya.

Q : Je ne comprends pas votre référence au rêve et à l'illusion du mental.

M : Notre expérience du monde est mise en scène et ensuite dissoute dans le mental (gardée en réserve). Quand vous voyagez de Delhi à Londres, est-ce que votre corps bouge réellement ? Non ! C'est le moyen de locomotion, avion, train, qui bouge, mais votre corps reste au repos à l'intérieur sans voyager. Ce sont l'avion, le bateau ou le train qui voyagent.

De la même façon que ces mouvements sont surimposés à ceux de votre corps, les visions, les états de rêve et même les réincarnations sont surimposées à notre Soi réel. Ce dernier ne bouge pas et n'est pas affecté par ces changements extérieurs, restant immobile à sa propre place, de la même façon que le corps demeure immobile dans la cabine du bateau.

Vous êtes toujours le même, ceci au-delà du temps et de l'espace. En sommeil profond vous n'avez pas la notion du temps. Le concept du temps et de l'espace ne s'élève que quand une limitation est surimposée au "Je" (le Soi). Même maintenant, la pensée "je" est à la fois limitée et illimitée. Aussi longtemps que vous pensez que vous êtes le corps, elle est limitée. Au moment du réveil et avant d'être devenu réellement et pleinement conscient du monde extérieur, cet intervalle en dehors du temps et de l'espace est l'état du vrai "Je" (le Soi).

Pourquoi votre question ne s'élève-t-elle pas en sommeil profond ? Le fait est que vous n'avez pas de limitation en sommeil profond et que par conséquent aucune question ne s'élève. Tandis que maintenant vous vous identifiez avec le corps et des questions de ce type s'élèvent.

Le sommeil profond est toujours présent même à l'état de veille. Ce que nous avons à faire c'est d'amener le sommeil profond dans l'état de veille afin d'obtenir "un sommeil conscient" (éveillé). La réalisation ne peut se faire qu'à l'état de veille. Le sommeil profond est en relation avec l'état de veille.

Q : Est-ce que cette conscience « Une » peut se diviser en deux ? Est-ce qu'une division du Soi est ressentie ?

M : En se réveillant du sommeil, on se retrouve le même ; c'est l'expérience de chacun. La différence repose sur la différence de points de vue. Parce que vous imaginez que vous êtes le voyant séparé (à l'extérieur) de l'expérience elle-même, des différences s'élèvent. Ressentez-vous des différences entre intérieur et extérieur en sommeil profond ? Ces différences n'apparaissent qu'en référence au corps et s'élèvent simultanément à l'élévation de la conscience du corps (la pensé "je").

L'état de veille ainsi nommé est lui-même une illusion. Tournez votre mental (vision) vers l'intérieur et l'état de veille dans sa totalité sera perçu comme maya. Maya est réellement sattva.

Même les sciences physiques retracent l'origine de l'univers jusqu'à des matières primordiales très subtiles. Dieu est le même pour ceux qui disent que l'état de veille est réel et pour ceux qui disent le contraire. Ce sont leurs angles de vue qui sont différents.

Il n’y a aucun intérêt à s’impliquer dans de telles controverses. Le but est Un et le même pour tous ; seul il a de l’importance.

Q : Est-ce que l’état d’inconscience est proche de l’être infini (de la réalisation) ?

M : Seule la Conscience existe.

8. MAYA ET L'ILLUSION

Nous lisons des articles dans le journal, nous ne prêtons attention qu'aux lettres et non au papier lui-même, leur support ; nous ne considérons que l'enveloppe mais non la substance. Le substrat sur lequel tout ceci est imprimé est le papier et si nous connaissons le substrat (ce qui existe), toute autre chose sera connue. L'un est sat (existence), c'est le papier, tandis que le monde, ce que nous percevons et nous-mêmes ne sommes que les mots imprimés.

Cet univers extérieur est comparable à une projection cinématographique pour celui qui est réalisé. C'est gratuit et la projection continue de jour comme de nuit ! Le Jnani y vit et y travaille en sachant que les objets et les corps (les gens) perçus sont des apparences illusoires, de la même manière que quelqu'un de normal sait que les personnages et les scènes sur l'écran de cinéma ou dans un théâtre sont des mises en scène de rôles attribués, qui n'ont pas d'existence réelle sortis de ces lieux, et sont donc illusoires. Mais néanmoins la personne ordinaire prend les objets extérieurs de la vie quotidienne comme étant réels (comme ayant une existence séparée et indépendante du Soi), ce que ne fait pas le Jnani qui ne les considère que comme les formes illusoires de la projection de cinéma.

Q : Qu'est-ce que l'illusion ?

M : Cherchez "à qui l'illusion se présente ?" et elle va disparaître. C'est ridicule d'en parler parce que c'est extérieur à nous-mêmes et non connu (et non existant), alors que le chercheur est intime à nous-mêmes et doit être trouvé. Cherchez et trouvez ce qui est immédiat et intime (et réel) au lieu de chercher ce qui est distant et inconnu (et irréel).

Q : "Brahman est réel et le monde est illusion" est le leitmotiv de Sankara. D'autres disent que le monde est réel. Qu'est-ce qui est vrai ?

M : Les deux. Ils se réfèrent à des niveaux de développement différents. L'aspirant commence avec la définition que le réel existe de tout temps (est éternité) et élimine ainsi le monde comme irréel parce qu'il change. A la fin il atteint le Soi et trouve l'unité. Alors ce qui à l'origine était rejeté comme étant irréel est accepté comme faisant partie de l'unité. Si on est absorbé dans la réalité, le monde aussi est réel. Dans la réalisation il n'y a qu'existence et rien que cela.

Les Védantins disent que la manifestation de maya est la projection du cosmos sur la pure conscience, comparable à l'image sur un miroir. De la même façon que l'image ne peut pas demeurer en l'absence du miroir, le monde ne peut pas avoir une existence indépendante. Si Sankara dit que l'absolu est sans attributs, quelle est la différence ? Tous les deux sont d'accord pour dire que la projection est irréelle.

Il n'y a pas de différence entre matière et esprit. La science moderne admet que toute matière est énergie. L'énergie est shakti. Ainsi tout se fond dans le Soi et sa shakti (le Soi et le mental). Les corps ne sont que de simples apparences en tant que tels, il n'y a aucune réalité en eux. Pour ce qui est de maya, on ne devrait pas garder à l'esprit l'idée que le monde phénoménal est irréel dans tous les sens du terme, mais se focaliser sur cela qui seul est permanent, qui ne change pas et qui mérite l'appellation de Réalité. Le monde n'est pas réel quand il est considéré séparé de la Réalité. Si on considère qu'il fait partie de la Réalité, il devient la réalité elle-même. La béatitude est la nature de chaque être.

Q : Comment se débarrasser de maya ?

M : N’essayez pas de conquérir maya. Demeurez dans votre état réel et maya s’en ira d’elle-même. Si vous essayez de vous en débarrasser, elle vous embarquera dans un tas de difficultés.

Soyez ! S’il vous arrive d’avoir d’autres pensées étrangères, trouvez : “Qui a ces pensées ?”. Mais que vous l’acceptiez ou non, vous êtes le Soi réel, vous êtes toujours Cela. Il y a tant de soucis de faits, tant de techniques avancées de yoga pour une si simple et si évidente chose que la réalisation du Soi ! Pourquoi ? Vous êtes le Soi réel ; comment pouvez-vous en être différent (comment pouvez- vous l’éviter) ?

Q : Vous adhérez à la thèse de maya, mais je ne peux pas réconcilier la réalité de mon corps de chair avec l’idée qu’il est irréel.

M : La source de vos difficultés réside dans le mélange confus que vous faites de deux idées séparées, le “Je” et le corps, et que vous pensez être une. Quand nous pensons à la chair, c’est la conséquence directe de la pensée première : "je suis le corps" ; cette dernière est le substratum de toutes nos pensées et de l’expérience associée avec le monde. La pensée “je suis le corps” s’élève en premier, c’est seulement après que les autres pensées s’élèvent. C’est pourquoi, quand cette pensée ne s’élève pas, comme dans le sommeil profond, l’expérience du monde ne s’élève pas non plus dans notre conscience. Maintenant, de ces deux idées, le “Je” (le Soi) est ce qui demeure et la pensée “je suis le corps” est celle qui est transitoire. Cela est visible dans le rêve où vous avez toujours le sens du “Je” mais pas la conscience du corps ; ainsi toutes vos expériences corporelles et du monde liées aux rêves ne sont rien d’autre que ce qui rentre dans votre mental. C’est ce que je veux signifier quand je dis que le mental n’est rien d’autre que des pensées. Ce “Je” est le seul vrai état d’être parce que c’est le seul qui n’a pas de limite dans le temps. Trouvez-le et réalisez-le après avoir arrêté les pensées.

Q : Pourquoi maya devient-elle active ?

M : Comment cette question peut-elle s’élever ? Vous êtes sous son emprise. Vous tenez-vous en dehors de cette activité universelle pour pouvoir poser cette question ? Le même pouvoir qui maintenant élève ces doutes a pour but la cessation à venir de tous les doutes. Maya n’est qu’Iswara-shakti ou l’activité de la réalité.

Q : Nous sommes ignorants. Dites-nous comment faire pour traverser l’océan de l’illusion !

Le Maharshi ne répondit pas. Une demi-heure plus tard la personne répéta sa question.

M : Vous dites que vous savez que vous êtes ignorant. En vérité vous êtes le connaisseur de toutes choses ! Et pourtant vous dites que vous ne connaissez rien.

Q : Qu’est-ce que la vie ?

M : C’est ce qui est sujet à la naissance et à la mort et cela dans le seul but de nous rappeler (démontrer) que ce n’est pas notre état réel.

L’univers existe dans le Soi. Ainsi il est réel mais seulement parce qu’il acquiert sa légitimité du Soi. Nous disons qu’il est cependant irréel pour pointer son apparence changeante et transitoire et pour mettre en avant (en exergue) le Soi qui lui ne change pas et est éternel.

Après la réalisation, le corps et toute autre chose n’apparaissent pas différents du Soi.

L’illusion du temps et de l’espace.

Nous parlons d’atteindre le Soi ou Dieu à un moment donné, mais il n’y a rien à atteindre. Nous sommes déjà existant de nous-mêmes et il n’y a aura jamais un moment où nous ne serons plus proches de Dieu que maintenant. Nous sommes toujours en béatitude en tant qu’être et toujours conscient même maintenant. Notre conscience est sans séquences, continue et éternelle. C’est l’hypnotisme de maya qui nous fait imaginer le contraire. Déshypnotisons-nous ! C’est l’ego qui nous donne le change et nous fait apparaître qu’il y a deux Soi : un dont nous sommes conscients à présent (celui de la personne), et un autre, celui qui est élevé, le divin, dont on prendra conscience un jour. C’est faux, il n’y a qu’un seul Soi qui est pleinement conscient maintenant et pour toujours. Il n’y a pas de passé, de présent et de futur pour lui, parce qu’il est en dehors du temps (éternel).

Je dis au Maharshi qu’un certain rendez-vous que j’avais était une perte de temps ; il sourit.

M : Le temps n’existe pas. Comment pouvez vous le perdre ?

Q : Si nous voulons atteindre le but rapidement, que devons nous faire ?

M : Le temps est un concept dans votre mental. Le but existe toujours (est de tout temps réalisé). Ce n’est pas quelque chose de nouveau que l’on doit découvrir. L’absolu est notre nature. Les problèmes viennent quand vous vous mettez des limites.

Q : Je vais rester en Orient pour trois ou quatre ans cette fois-ci !

M : Jésus dit : “Ne pensez pas au lendemain, il se suffira à lui-même”.

On présenta au Maharshi des calendriers nouveaux.

M : Vous m’apportez un nouveau calendrier pour m’aider à me rappeler les jours quand j’ai parfois de sérieux doutes pour savoir quelle année nous sommes. Le temps n’a pas de signification pour moi (est tout Un pour moi).

Q : Est-ce que la distance a de l’importance pour recevoir la Grâce du Guru ?

M : Le temps et l’espace sont à l’intérieur de nous. Le temps n’est qu’une idée (un concept), seule la réalité existe. Les différentes opinions n’y changeront rien, ce qui est immuable, rien ne peut le changer. Si vous l’appelez temps c’est le temps, si vous l’appelez existence c’est l’existence. Après lui avoir donné l’appellation temps, on le divise en jours, mois, années. La réalité ne peut pas être divisée, elle ne peut pas être nouvelle, elle doit exister même à l’instant présent et elle existe véritablement. Il n’y a pas dans cet état de présent, de passé et de futur. C’est au-delà du temps, c’est toujours présent (ici et maintenant).

Sri Krishna dit : “je suis le temps”. Est-ce que le temps peut avoir une forme ? Même la vision de l’univers montrée par Krishna à Arjuna sur le plan physique est absurde. Le voyant est aussi dans ce qui est vu ; même celui qui pratique le mesmérisme peut faire voir à quelqu’un d’étranges scènes. Vous appelez ce dernier une astuce et l’exemple précédent divin. Quelle est la différence ? Rien de ce qui est vu ne peut être réel, c’est la vérité.

Q : Il ne me sera peut-être pas possible de revenir ici, aussi je demande la Grâce de Bhagavan.

M : Où allez vous ? Vous n’allez nulle part ! Même si vous accepter l’hypothèse que vous êtes le corps, est-ce que ce corps est venu de Lucknow à Tiruvannamalai ? Vous vous êtes seulement assis dans la voiture et celle-ci a roulé et parcouru la distance et

finalement est arrivée ici. Le fait est que vous n'êtes pas le corps. Le Soi ne bouge pas mais le monde bouge à l'intérieur. Vous êtes seulement ce que vous êtes, il n'y a pas de changement en vous. Ainsi alors, même après ce qui peut apparaître comme un départ d'ici, vous demeurez ici et là et partout. Seul l'environnement change.

Toutes les Ecritures ont pour seul but d'inciter les chercheurs à investiguer s'il y a réellement deux consciences. L'expérience de chacun est qu'il n'y a qu'une seule conscience. Il n'y a qu'une conscience, mais on parle de plusieurs sortes : conscience du corps, conscience de Soi, etc. Sans conscience le temps et l'espace n'existent pas. La conscience absolue est au-delà du temps et de l'espace, seule elle existe, c'est notre nature véritable.

La doctrine du mentalisme

Mentalisme : La théorie selon laquelle les phénomènes physiques et mentaux ne sont finalement explicables qu'en terme de mental créatif et interprétatif (OED) pour Paul Brunton. La doctrine du mentalisme démontre que notre expérience du monde n'est rien d'autre que le résultat de ce que nous en pensons (du monde). En résumé, il n'y a aucune entité telle que le mental, et l'univers entier n'est q'une reproduction de ce qui est imprimé dans la conscience (le mental). L'univers n'est qu'une idée ; c'est le Coeur qui assume toutes ses formes ; cela est appelé Atman ; là, aucun sens de l'ego ou de la personnalité ne subsiste.

Appar (un Saint tamoul) était décrépi et vieux et pourtant il commença son voyage pour le Kailash. Un homme apparut sur le chemin et essaya de l'en dissuader en lui disant que ce serait très difficile ; mais Appar était très obstiné. L'étranger lui demanda alors d'aller prendre un bain dans un réservoir d'eau dans les environs.

Appar accepta et trouva le Kailash à l'endroit même indiqué et au même instant. Où cela se produisit-il ? A Tiruvayyar, à neuf miles de Tanjore. Où est le Kailash alors ? Est-ce dans le mental ou à l'extérieur ? Si Tiruvayyar était vraiment le Kailash, cela devrait apparaître aux autres aussi, mais seul Appar trouva qu'il en était ainsi. De la même façon, d'autres lieux de pèlerinage dans le sud de l'Inde sont dits être la demeure de Siva. Des dévots ont trouvé qu'il en était ainsi et c'est vrai de leur point de vue. Tout est à l'intérieur, il n'y a rien en dehors. L'esprit malencontreusement s'identifie avec le corps grossier. Le corps a été projeté par le mental et le mental lui-même a pris son origine dans le Soi. Si la fausse identification cesse, il y aura paix et béatitude permanente et ininterrompue. La vie est existence (état d'être) qui est vous-même. C'est la vie éternelle. Autrement, pouvez-vous imaginer un moment où vous n'êtes pas ? Vous êtes vie non conditionnée. Ces corps sont eux-mêmes pour vous des projections du mental et vous êtes affligés par la maladie "je suis le corps" ; si ce concept disparaît, vous êtes le Soi.

Vous existez durant le sommeil en l'absence du corps. Au réveil, l'ego s'élève et le mental commence à s'activer. C'est de là que se fait la projection du corps. Vous dites qu'il est né et qu'il va mourir et l'amalgamez au Soi en disant que vous êtes né et que vous allez mourir. En fait, en sommeil, vous existez sans le corps de la même manière que vous existez maintenant avec le corps. Le Soi peut exister sans le corps. La pensée "je suis le corps" est ignorance, la pensée que le corps n'est pas séparé du Soi est connaissance. Le corps est une distraction (du Soi) ; pour qui est le corps ou la naissance ? Ce n'est pas pour le Soi (l'esprit), c'est pour le non-Soi qui s'imagine être séparé.

De la même façon que l'avare garde toujours son trésor avec lui et ne s'en sépare jamais, le mental met sous clef les vasanas dans ce qui lui est le plus intime, c'est-à-dire

le Coeur. Le Coeur irradie la vitalité à travers le cerveau et le fait fonctionner. Les vasanas sont enfermés dans le Coeur sous leur forme la plus subtile et plus tard projetés dans le cerveau qui les reflète avec une très grande magnitude. C'est ainsi que fonctionne le monde et c'est pourquoi il n'est rien de plus qu'une séance de cinéma.

Le monde n'est pas extérieur. Les impressions des sens ne peuvent pas avoir une origine extérieure parce que le monde ne peut être appréhendé que par la conscience. Le monde ne dit pas qu'il existe, c'est vous qui le dites, c'est votre impression. Cependant cette impression n'est pas continue (n'est pas sans séquences). Par exemple durant le sommeil, le monde n'est pas appréhendé (connu), il n'existe pas pour quelqu'un qui dort. Ainsi le monde n'est que le résultat de la projection de l'ego. Trouver l'ego, remonter à sa source est l'objectif final. Le monde est le reflet de votre mental, trouvez votre mental.

Le monde n'est qu'un phénomène qui apparaît sur (qui se surimpose à) la pure Conscience. Celle-ci demeure elle-même non affectée.

L'univers est comme une peinture (toile) sur un écran. Ce qui s'élève et retombe est fait de ce qui est tenu en réserve au plus profond de nous-mêmes. L'objectif final (le but) de l'apparition de l'univers est la réalisation du Soi.

Q : D'où ces objets s'élèvent-ils ?

M : Du même endroit que vous vous élevez. Le sujet comprend aussi l'objet ! Cette façon de voir est celle qui est englobante (globale). Voyez-vous déjà vous-même et voyez ensuite les objets (mais à ce moment-là il n'y aura plus personne pour voir). Ce qui n'est pas en vous ne peut pas apparaître à l'extérieur.

Ce qui est réel ne peut jamais devenir non-réel et vice-versa. Le monde devient non-réel durant le sommeil, ainsi on peut dire qu'il n'a jamais possédé de réalité. Mais l'état d'être le “Je “ ou “Je suis” existe de tout temps, est éternel, et ainsi est toujours réel.

9. NAISSANCE ET MORT

L'oubli de notre réelle nature est la mort réelle, s'en souvenir est notre vraie naissance et cela met fin à nos naissances successives. La vie éternelle devient alors nôtre. Pour quelle raison le désir pour la vie éternelle s'élève-t-il ? Parce que l'état présent est insupportable. Pourquoi ? Parce que ce n'est pas notre vraie nature. Si cela avait été votre vraie nature, il n'y aurait pas la place pour les désirs qui vous agitent. En quoi l'état présent diffère-t-il de votre réelle nature ? En vérité vous êtes Conscience. Les êtres humains se considèrent limités et c'est cela la racine du problème. L'idée est erronée. En sommeil profond il n'y avait pas de monde, pas de corps, pas d'ego et pas de problèmes. Quelque chose s'est élevé de cet état paisible et a dit "je". A cet ego, le monde apparaît. C'est l'élévation de l'ego qui est la source des problèmes. Mais remontez à l'origine de l'ego et vous allez atteindre la source tranquille indifférenciée, un état qui peut être qualifié de sommeil sans sommeil. Le Soi est toujours présent ; si la réalisation survient**,** ce n'est qu'une apparence car elle est éternellement toujours présente. La mort consciente et l'immortalité consciente (qui se produisent quand on est encore dans le corps) sont le propos de l'évolution (de la manifestation de l'univers).

Q : Qu'est-ce que la mort ?

M : C'est le mental qui naît et qui meurt, qui expérimente le plaisir et la douleur, et qui en résumé assume la forme du monde et de l'ego. Si le mental est détruit, tout cela l'est du même coup. Il faut bien s'entendre pour dire qu'il doit être complètement détruit, pas simplement rendu calme. Parce que le mental est rendu calme durant le sommeil, il ne reconnaît rien alors, et cependant au réveil il est le même qu'avant (il reprend son errance passée). Il n'y a pas de fin à la souffrance, mais si le mental est détruit, la souffrance n'aura plus de support et sera par la même occasion elle-même détruite.

La mort est en fait une forme de sommeil qui intervient entre deux naissances successives alors que le sommeil intervient entre deux états de veille successifs. Tous les deux sont transitoires (limités dans le temps).

Si on se réfère au dicton sanskrit qui dit : "la femme est la moitié du corps du mari", il ne fait pas de doute que c'est une chose très triste si le mari perd sa femme. Mais si on se place au niveau de l'Atman, il n'y a pas du tout de souffrance. Selon ce qui est dit dans les Ecritures, la femme est chère à son mari parce qu'elle subvient (satisfait) à tous ses désirs. Ainsi, si tout ceci est pour le plaisir de l'Atman, où est la souffrance ? Au lieu de cela, même les personnes qui ont eu un aperçu de la vraie connaissance perdent leur sérénité quand de tels événements se produisent. Durant le sommeil on est heureux. Le mari (le Soi) demeure tranquille durant le sommeil et ne voit pas sa femme ; mais maintenant à l'état de veille, le même Soi qui était paisible à l'état de sommeil expérimente le plaisir ou la souffrance selon les circonstances. Pourquoi le bonheur qui était présent durant le sommeil ne pourrait-il pas l'être aussi à l'état de veille ! L'identification du corps avec l'Atman est ce qui obstrue la manifestation de la béatitude.

Ce qui a existé est toujours présent et ce qui n'a jamais existé ne peut pas exister (nouvellement). Qu'est-ce qui est né ? Qu'est-ce qui meurt ? Le réveil est la naissance et le sommeil est la mort.

Est-ce que votre femme vous accompagnait quand vous alliez au travail et durant votre sommeil ? Non, elle restait séparément en un autre lieu, mais à ce moment-là vous pensiez qu'elle était vivante. Maintenant après sa mort, vous pensez qu'elle n'existe plus. Ainsi la différence ne réside que dans la teneur de vos pensées. C'est là l'origine de votre douleur. La pensée de la non existence de votre femme résulte en ce qu'on appelle communément tristesse. Tout se résume en une tromperie du mental. Le plaisir et la souffrance sont tous deux des créations du mental.

Pourquoi devrait-il y avoir douleur en souvenir de ceux qui sont morts ? Ils ont été libérés des limites du corps. Le mental crée la peine en élaborant des pensées en rapport avec la personne décédée. Pourquoi devrait-on prendre en considération si une personne est vivante ou morte ? Vous devez détruire votre ego personnel et vivre (vous ouvrir) vous-même au Soi. Il n'y a absolument aucun chagrin quand l'ego est mort ; ne pas s'arrêter au (prendre en considération le) sens du "je" durant notre incarnation est ce que l'on appelle annihilation de l'ego. Si l'ego n'est pas tué, la personne aura certainement peur de la mort. On pleure ceux qui sont morts, mais si l'ego de ceux-ci avait été tué avant qu'ils ne meurent, il n'y aurait pas besoin de pleurer à leur sujet (ils seraient devenus des Saints ou Sages, ce qui est la même chose).

Notre expérience du bonheur se trouve dans le sommeil profond, quand nous avons cessé de penser à notre corps. Même un Jnani parle de libération sans le corps. Ainsi un Sage, un Jnani prévoit dans l'avenir de se débarrasser de (laisser de coté) son corps. De la même façon qu'un porteur se sent soulagé quand il arrive à destination et dépose sa charge à terre, le Jnani attend son heure pour déposer à terre la charge qu'il supporte faite de chair, de sang, d'excrétas et de tous les éléments qui constituent le corps.

Ainsi la mort de l'épouse qui est décrite comme étant la moitié du corps de son mari devrait soulager celui-ci de la moitié de sa charge. Mais nous percevons ces choses par nos sens physiques. Même les Jnanis, aussi sages qu'ils puissent être, sont parfaitement conscients du besoin d'être sans le corps (d'atteindre mahanirvana) pour bénéficier de la libération finale. Ils parlent néanmoins de libération dans le corps, sous-entendant que le corps serait censé être fait pour demeurer éternel. Il n'y aura pas de douleur si le côté physique est laissé de côté et si la personne existe dans le Soi seulement. Se lamenter n'est pas la marque du véritable amour. Le véritable amour est démontré par la certitude que l'objet de l'amour est dans le Soi, qu'il est éternel, et qu'il ne pourra jamais devenir non-existant. Il demeurera toujours vrai que la douleur en de telles circonstances pourra être beaucoup soulagée par l'association avec le Sage (sa compagnie ; se tourner vers l'intérieur aura aussi cet effet).

Q : Qu'est-ce que la mort ? N'est-ce pas le corps qui s'arrête de fonctionner (qui tombe) ?

M : Ne désirez-vous pas cela dans le sommeil ? Qu'est-ce qui ne va pas à votre idée alors ?

Q : Mais je sais que je vais me réveiller !

M : Oui, une pensée encore ! Il y a la pensée associée ; la libération des pensées est notre vraie nature. La mort est une pensée et rien d'autre. Celui qui pense soulève des problèmes. Laissez au penseur dire ce qui lui arrive après la mort. Le "je" réel, lui, est silencieux. On ne devrait pas penser "je suis ceci" ou "je ne suis pas cela", de dire ceci ou cela est mauvais car ce sont aussi des limites ; d'une manière générale, tout ce qu'on ajoute au « Je Suis » est une limite. "Je suis" seulement est vrai. Le Silence est "Je Suis".

Q : Si un être cher meurt, du chagrin en résulte ; pouvons-nous éviter un tel chagrin, soit en aimant tout le monde de la même façon, soit en n'aimant pas du tout ?

M : Pour ceux qui vivent, la meilleure façon de se débarrasser du chagrin est de mourir à eux-mêmes (de ne pas laisser les pensées vivre). Tuez celui qui a du chagrin ; qui restera-t-il alors pour souffrir ? L'ego doit mourir, c'est la seule solution.

Les deux alternatives (de la question) reviennent au même. Quand tout est le Soi et qu'aucune individualité n'est présente, qui est là qui doive être aimé ou haï ?

Il n’y a pas de chagrin de quelque sorte que ce soit ; cela est vrai pour ceux qui s’arrêtent de voir à travers leurs sens physiques et commencent à voir chaque chose comme leur propre Soi. De plus, ce chagrin n’indique pas un véritable amour ; l’Amour véritable a toujours sa demeure en notre propre Soi.

Quand la nouvelle de la mort du roi George V parvint à l’ashram, les yeux de Chadwick se remplirent de larmes et les autres disciples compatissants se mirent plus ou moins à pleurer avec lui. Le Maharshi finalement intervint abruptement bien qu’il fût resté silencieux jusque là.

M : Vous gens de peu de sagesse ! Vous pouvez mourir à vous-mêmes (votre ego), découvrir votre Soi réel et alors vivre sans mort (éternellement) ; alors pourquoi vous inquiéter de la mort d’une autre personne ? Le Soi ne périt pas, seulement le corps. Débarrassez-vous de votre point de vue matériel.

Quand le lapin apprivoisé de Paul Brunton fut tué par un chat sauvage, quelqu’un exprima des regrets.

M : L’esprit du lapin est toujours proche de Paul Brunton; il ne s’en est pas allé. Maintenant ne vous en souciez plus. Il est mort, alors demeurez tranquille.

La nouvelle de la mort de quelqu’un fut rapportée au Maharshi.

M : Très bien ! Les morts sont en vérité heureux. Ils se sont débarrassés d’une excroissance porteuse de troubles, le corps ! Est-ce que les gens ont peur du sommeil ? Le sommeil est une mort temporaire. La mort n’est qu’un sommeil qui dure un peu plus longtemps. Pourquoi désirerait-on vouloir faire se prolonger plus longtemps les entraves (liens) du corps ? Laissez l’homme trouver son Soi éternel et devenir immortel.

Tant qu’on s’identifiera avec le corps grossier, des pensées vont s’élever, se matérialiser sous une forme grossière (le monde) et paraître être réelles. Le courant de vie, s’il a persisté jusqu’ici, va sûrement survivre après la mort.

Ainsi, de ce point de vue, l’au-delà existe. D’un autre côté, considérez que la réalité Une est le Soi duquel l’ego s’est élevé. L’ego perd de vue le Soi et s’identifie au corps, ce qui a pour résultat ignorance et misère. Le courant de vie est passé par d’innombrables incarnations, naissances et morts, mais demeure jusqu’à présent non affecté. Il n’y a pas de raison d’être triste.

Qui veut l’immortalité physique ? On ne devrait vouloir qu’une chose : réaliser et être le Soi.

La renaissance et l’après mort

Il y a une catégorie de personnes qui veulent tout connaître de leurs vies futures et de leurs vies passées tout en ignorant le présent qui défile actuellement sous leurs yeux. Le poids du passé est responsable de la misère présente. Pourquoi vouloir se souvenir du passé ? C’est une perte de temps. Le Soi est une dynamo qui produit de l’électricité ; le mental est l’interrupteur et le corps la lampe. Quand l’heure karmique où la personne doit mourir est arrivée, le mental coupe le courant et retire la lumière de vie du corps. Les deux, le mental et la vitalité, sont des manifestations du courant de vie suprême, le Soi.

La renaissance révèle en réalité un mécontentement de l’état présent et un désir de renaître à un endroit où il n’y aura pas ce mécontentement. Comme la naissance est celle du corps, elle ne peut pas affecter le Soi. Le Soi demeure pour toujours, même

après la disparition du corps. Le mécontentement est dû à la fausse identification du Soi avec le corps périssable.

Q : Est-ce que les yogis peuvent nous montrer les morts ?

M : Cela leur est possible, mais ne me demandez pas de le faire car je ne le peux pas. Connaissions-nous nos proches avant leur mort, que nous devrions les connaître après leur mort ?

Q : Qu'arrive-t-il à la personne après la mort ?

M : Engagez-vous dans le présent qui vit actuellement. Le futur prendra soin de lui-même. Ne vous souciez pas du futur.

Q : Est-il possible de connaître l'état d'après mort d'une personne ?

M : Certains naissent immédiatement après et d'autres après un certain temps. Quelques-uns ne renaissent pas sur terre et obtiennent le salut dans les hautes sphères et de très rares sont absorbés ici et maintenant (les Jnanis).

Q : Mais est-ce possible de connaître leur condition après la mort ?

M : C'est possible, mais pourquoi essayer ? Quelle utilité cela a-t-il ?

Q : Parce que je considère la mort de mon propre fils comme réelle à mon niveau de compréhension.

M : La naissance de la pensée "je" est la naissance de votre fils, sa mort est celle du corps. Après que la pensée "je" s'est élevée, la fausse identification avec le corps s'élève. Si vous vous référez à vous-même comme étant le corps, vous inculquez de fausses valeurs aux autres et vous les identifiez eux-mêmes au corps. Pensiez-vous à votre fils avant sa naissance ? Il n'est votre fils qu'en rapport à ce que vous pensez de lui. Où est il allé ? Il est reparti à la source d'où il a pris naissance. Il est Un avec vous. Aussi longtemps que vous serez, il sera aussi.

Voyez (trouvez) le Soi réel et cette confusion avec le corps s'évanouira ; si vous êtes éternel, alors les autres seront considérés aussi éternels. Jusqu'à ce que cette vérité soit réalisée, il y aura toujours du chagrin dû à la fausse identification. La naissance, la mort et la renaissance ne devraient avoir pour seul but que de faire l'investigation "Qui est né ?", "Qui est mort ?", et "Qui renaît ?". Cela vous conduira à la réalisation du Soi où il n'y a ni naissance, ni mort, ni renaissance ; celles-ci sont du domaine du corps (donc irréel) et non du Soi.

Q : Voyez-vous les morts ?

M : Oui, en rêve.

Q : Pourquoi un enfant meurt-il ? Cela ne semble pas logique parce qu'il n'a pas eu assez d'expérience et de temps pour réaliser le Soi.

M : Vous ne connaissez pas le point de vue de l'enfant ! Le vôtre n'est qu'intellectuel. Nous et nos enfants sommes tous de Dieu et en Dieu. Dieu prend soin de nous et de nos enfants.

Q : Et après la mort ?

M : Recherchez premièrement « qui ou quoi est né ? ».

C'est le corps, pas vous. Pourquoi vous soucier de choses qui vous dépassent comme la mort quand vous-même vous êtes présent ici même (ce qui est une chose bien palpable) ?

Q : Combien de temps reste-t-on dans d'autres mondes entre la mort et une nouvelle incarnation ?

M : La notion du temps est relative. En rêve vous pouvez vivre les événements de toute une journée en quelques heures. Dans le corps subtil du monde des morts, vous pouvez de la même façon vivre ce qui pourrait paraître mille ans en seulement quelques dizaines ou centaines d'années.

Q : On dit qu'après la mort, le choix nous est offert de jouir de nos mérites ou de nos démérites ; est-ce exact ?

M : Pourquoi toutes ces questions relatives à l'au-delà ? Pourquoi ne pas demander “Suis-je né ?”, “Est-ce que je récolte les fruits de mon karma passé ?”, et ainsi de suite. Ces questions ne se posent pas quand vous êtes entré dans le sommeil. Pourquoi ? Etes-vous diffèrent de celui qui dort ?

Vous êtes toujours le même, en sommeil, en rêve et à l'état de veille. Le sommeil est un état naturel de bonheur, il n'y a pas de souffrance là. Le sens de vouloir, de la douleur, etc., ne s'élève qu'à l'état de veille. Quel changement s'est-il produit ? Vous êtes le même dans les deux états, mais il y a différence du point de vue du bonheur. Pourquoi ? Parce que le mental s'est mis en marche. Le mental s'élève après la pensée “je”. La pensée “je” s'élève de la Conscience. Si on demeure en elle on est toujours content.

Q : Est-ce qu'une progression spirituelle est possible dans le corps d'un animal ?

M : Ce n'est pas impossible, Jada Bharata illustre cela (le Sage royal qui se réincarna en cerf comme il est dit dans les Ecritures). Les humains peuvent être réincarnés en animaux, cela peut avoir un rapport avec les dernières séquences de pensées qui ont précédé la mort (cela peut aussi être produit par une pensée prédominante qui n'a cessé de s'imposer tout au long de la vie).

Q : Il y a une religion appelée la science chrétienne qui a une doctrine similaire. Est-ce correct ?

M : Oui, mais ne vous préoccupez pas des résultats.

Q : Quel est l'état juste avant la mort ?

M : Quand une personne est haletante (quand sa respiration devient très difficile), cela indique une perte de conscience du corps ; durant cela, la personne est dans un état qui ressemble à un rêve et n'est pas consciente de l'environnement présent.

Q : Est-ce que l'état du mental à ce moment-là laisse présager de la prochaine incarnation ?

M : Oui ! Durant votre sommeil, vous posiez-vous des questions au sujet de votre naissance ou d'où vous iriez après votre mort ? Pourquoi penser à cela maintenant à l'état de veille ? Laissez ce qui est né penser à sa naissance, à ses remèdes, à sa cause et à sa destinée ultime. Qu'est-ce que la naissance ? Est-ce de la pensée “je” ou du corps ? Est-ce que le “je” est séparé du corps ou identique à lui ? Comment cette pensée “je” s'est-elle élevée ? Est-ce que la pensée “je”est votre nature ? Ou bien est-ce que quelque chose d'autre est votre nature ?

Les objets que vous observez auront un jour une fin (disparaîtront) ; ce qui est créé a aussi une destruction ou une fin. Ce qui n'est pas créé n'a pas de fin ; ce qui existe ne peut pas être observé (puisque seul il est) et ne peut pas ne pas être.

Recherchez ce qui apparaît, la destruction de ce qui apparaît est la fin (réalisation). Ce qui existe existe pour toujours, ce qui apparaît est perdu quand le Soi est réalisé.

Qui a eu une naissance ? Qui appelez-vous un être humain ? Si, au lieu de chercher des explications pour la naissance, la mort et l'au-delà, vous vous posiez la question "Qui vous êtes ?" et "Comment vous êtes ?", alors ces questions ne s'élèveraient plus. Vous êtes le même durant le sommeil profond, durant le rêve et durant l'état de veille. Est-ce que le "je" est le jiva pensée ou le jiva corps ? Est-ce que penser est notre nature ? C'est le corps et le mental qui expérimentent la douleur, il n'y a pas de douleur dans le Soi.

Le corps prend naissance encore et encore. Nous nous identifions faussement au corps et ainsi nous pensons que nous nous réincarnons constamment. Non, nous devons nous identifier avec le vrai Soi. Celui qui est réalisé jouit de l'état de pure conscience ininterrompue du Soi qui n'est pas coupé par la naissance et la mort. Ainsi comment peut-il mourir ? Seuls ceux qui pensent "je suis le corps" parlent de réincarnation ou d'au-delà ; pour ceux qui expérimentent "je suis le Soi" ou "JE SUIS", il n'y a pas de renaissance.

La réincarnation n'existe que tant que l'ignorance est présente. En fait, il n'y a pas d'incarnation aussi bien maintenant qu'avant et il n'y en aura pas dans le futur (car dans l'absolu, l'ego n'existe pas et que c'est lui qui est censé s'incarner). Ceci est la vérité ultime.

10. LA SIGNIFICATION DE LA RELIGION

Toutes les croyances sont seulement là comme préliminaires pour les masses. Le travail de base qu'elles font permet d'élever l'aspirant au niveau de la recherche du Soi, l'étape ultime. Les religions ne sont pas nécessairement l'expression de la sagesse la plus élevée de leurs fondateurs qui avaient à prendre en considération le temps dans lequel ils vivaient et la capacité mentale des gens. La plus haute sagesse est trop subtile pour la majorité des gens (pour leur niveau de conscience) ; c'est ainsi qu'a été élaboré tout un schéma de mondes, de dieux, de corps, de théories de l'évolution, pour répondre à la demande des gens, pour qui tout cela est plus facile à croire que la simple vérité de la réalité Une, le Soi. Ainsi, la réincarnation, le plan astral, cosmique, la survie après la mort sont tous vrais, mais seulement d'un certain niveau de conscience. Du plus haut niveau, celui du Soi réel, tout ce qui n'existe pas disparaît comme illusoire et seule la réalité demeure. Il est vrai que des corps astraux subtils sont visibles parce que pour pouvoir fonctionner dans le monde du rêve, un corps doit présenter les caractéristiques de celui-ci ; mais cela est vrai uniquement si on se place sur le plan du rêve. Par contre, le Soi Un est toujours réel, toujours et éternellement existant, que nous en soyons conscient ou non. Ainsi il est celui qu'il est préférable de chercher parce que les corps ne sont qu'une apparence et que leur réalité (temporaire) est soumise à conditions.

Un chrétien n'est satisfait que quand on lui dit que Dieu réside dans un paradis lointain que nous ne pouvons pas atteindre si on n'est pas aidé ; que Christ seul le connaît et que Christ seul peut nous sauver. Ainsi, quand on lui dit la vérité simple que le royaume des cieux est à l'intérieur de lui, le chrétien n'est pas satisfait et va aller vous rechercher très loin des arguments contraires sur le sujet (souvent tirés de la Bible même). Seule ceux dont le mental est mature peuvent appréhender la vérité simple dans toute sa nudité.

Q : Est-ce que Vishnu, Shiva, etc., existent ?

M : Les âmes humaines individuelles ne sont pas les seules a êtres connues. Mais au lieu de poursuivre la recherche dans cette direction, pourquoi ne recherchez-vous pas en vous-même ? Chez qui ces idées s'élèvent-elles ?

Q : Pour ce qui est de l'aide de Dieu dans mes efforts, est-ce qu'elle doit être acquise par un culte (de la dévotion) ? Cela ne peut-il pas s'avérer utile ?

M : La Grâce d'Iswara et le culte pour l'obtenir sont des étapes intermédiaires nécessaires seulement quand le but demeure encore non atteint. Une fois atteint, Dieu est le Soi.

Le murmure de mots n'est pas le culte. La liquidation des pensées est Jnana ; c'est l'existence absolue.

Q : Est-ce que je dois continuer le culte d'idoles ?

M : Aussi longtemps que vous continuez à penser que vous êtes le corps, il n'y a pas de mal. Cela peut vous amener à la concentration du mental, celui-ci devenant uni pointé. Tout viendra bien à la fin. Quand nous rendons un culte à des images ou à des formes, nous nous rendons réellement un culte à nous-mêmes à travers ces images

Q : Est-ce que je devrais pratiquer sandhya (un rite religieux pour Brahmines) ?

M : Si vous le considérez nécessaire par tous les moyens faites-le !

Q : Ceux à qui on a inculqué (de force) les Ecritures quand ils étaient jeunes tendent à les détester quand ils sont adultes.

M : La sensation de rejet n'est pas due à l'âge mais en une mauvaise compréhension qu'ils en ont. S'ils sont correctement guidés, ils apprécieront d'autant plus les Ecritures qu'ils entreront dans leurs années matures.

Q : Que peut-on dire des idoles ?

M : Elles ont une signification profonde. Leur rendre un culte est une méthode pour concentrer le mental. Celui-ci est prompt à s'extérioriser. Il doit être surveillé et tourné vers l'intérieur. Son habitude est de s'appesantir sur les noms et les formes parce que tout objet extérieur en possède. Certains noms et certaines formes sont des concepts symboliques qui sont utilisés pour empêcher le mental de se divertir sur les objets extérieurs et pour l'amener à demeurer à l'intérieur. D'où les idoles, les mantras, les syllabes sacrées, les rites, etc., qui ont tous pour signification de donner de la nourriture au mental durant son mouvement intérieur et de le rendre capable de demeurer concentré là. C'est une étape préliminaire indispensable.

Q : La Bhagavad Gita dit que les mondes sont comme des perles enfilées sur un fil.
Qu'est-ce que cela veut dire ?

M : Krishna veut dire que les êtres individuels (eux) ne sont pas différents de Moi. Les différences sont apparentes physiquement, c'est pourquoi la Gita souligne (insiste sur) l'unité.

Q : Mais cette unité ne vient que quand on s'est immergé dans le Seigneur.

M : Où sommes-nous maintenant ? Nous-mêmes et l'illusion sommes tous en LUI.

Q : La difficulté consiste à atteindre cela.

M : Il n'y a pas à atteindre parce que c'est toujours présent et éternel. Si le Soi devait être une acquisition nouvelle, il ne vaudrait pas la peine d'être recherché parce que non permanent et non éternel et qu'il pourrait aussi être perdu dans le futur.

Sans le pouvoir infini, Dieu, le Soi réel, ce monde n'existeraient pas et cet encens ne brûlerait pas. Le Soi est dans toutes les formes, lui seul leur donne une réalité ; ainsi celui qui est illuminé se voit lui-même dans tous les autres, il a trouvé l'unité et n'est plus trompé par (ne perçoit plus) la multiplicité.

Ce n'est pas parce que Krishna donna la vision de la forme universelle à Arjuna qu'Iswara lui-même voit l'univers de cette façon. Il ne voit aucun individu, il ne voit (il n'est) que le Soi. Krishna ne fait que prêter ses yeux à Arjuna pour l'aider à voir.

C'est parce que les gens se considèrent comme des corps, ignorant leur réelle nature en tant que conscience sans forme, qu'ils tombent tout naturellement dans l'erreur de considérer que Dieu lui aussi a une (ou des) forme(s). La réalisation est la cure à cela.

Q : Est-ce que l'absolu se connaît lui-même ?

M : Ce qui est conscience permanente est au-delà du duo connaissance ignorance. Votre question suppose un sujet et un objet ; mais l'absolu est Un et Un seulement (JE SUIS), il les transcende tous les deux.

Q : Comment Dieu peut-il être vu ?

M : A l'intérieur. Si le mental est tourné vers l'intérieur, Dieu se manifeste en tant que pure conscience à l'intérieur (dans le Cœur).

Q : Mais Dieu n'est-il pas dans tous les objets que nous voyons autour de nous ?

M : Dieu est en toute chose et EST (dans) celui qui voit. Où Dieu pourrait-il être vu ? Il ne peut l'être à l'extérieur, il doit être ressenti à l'intérieur. Pour voir les objets, le mental est nécessaire, mais concevoir Dieu en soi-même n'est qu'une projection mentale qui n'est pas réelle. La conscience intérieure débarrassée du mental est la seule ressentie comme Dieu.

Q : Toutes ces déités, quel est leur statut du point de vue du Soi ?

M : Les déités comme Visnu, Siva, existent du point de vue humain, ce qui veut dire que si uniquement vous considérez votre soi personnel (je) comme réel, alors seulement elles existent aussi. De la même façon que dans un gouvernement, le haut officier exécutif remplit sa fonction, le Créateur en fait de même. Mais du point de vue du Soi suprême absolu, tous ces dieux sont illusoires et doivent eux-mêmes se fondre dans la réalité Une.

Q : Pourquoi y a-t-il tant de dieux mentionnés ?

M : Vous n'avez qu'un seul corps mais combien de fonctions remplit-il ? La source de toutes les fonctions est seulement Une. Il en est de même avec les dieux.

En réalisant le Soi nous connaissons tous les dieux (multiples).

Q : Convainquez-moi de l'existence de Dieu.

M : La réalisation du Soi est le résultat d'une telle conviction.

Q : Est-ce que Dieu est personnel ?

M : Oui, Dieu est toujours la première personne qui se tient devant vous. Nous devons laisser tomber (renoncer à) toute chose et faire en sorte que Dieu soit Celui qui seul se tient au premier plan.

Q : Je n'ai aucune réponse à ma recherche intérieure.

M : Celui qui mène l'enquête est la réponse elle-même ; aucune autre réponse ne peut être attendue. Ce qui vient (qui est nouveau) ne peut pas être vrai. Ce qui est est vrai et déjà présent. L'homme ne peut pas s'empêcher (éviter) d'être sa réelle nature, il a seulement à s'en rendre compte (à en prendre conscience).

Q : Y a-t-il un être séparé Iswara qui récompense les bons et qui punit les méchants ? Y a-t-il un Dieu ?

M : Oui.

Q : A-t-il une fin ? Est-ce qu'il se dissout finalement en pralaya ?

M : Pralaya est l'âme soutenue par maya. Si vous, avec toutes vos imperfections et vos limitations (apparentes), vous pouvez vous élever au-dessus de tous les pralaya et du samsara par Jnana (par la réalisation du Soi), n'est-il pas raisonnable d'espérer qu'Iswara, qui est infiniment plus intelligent que vous (à l'état présent), puisse être au-dessus et au-delà de pralaya ? Illuminez-vous en réalisant votre Soi.

Q : A quoi ressemble Iswara ?

M : Iswara a une individualité dans le mental et le corps (qui sont périssables), mais en même temps, il a aussi la conscience transcendantale et la libération à l'intérieur dans le Soi (qui est éternel).

Iswara, le dieu personnel ou suprême créateur de l'univers, existe vraiment ; mais cela n'est vrai que d'un point de vue relatif pour ceux qui n'ont pas réalisé la vérité ultime, qui croient encore à la séparation de l'âme individuelle et du Soi (de Dieu). Du point de vue

de l'absolu, le Sage ne peut accepter d'autre existence que celle du Soi impersonnel Un et sans forme.

Iswara a un corps physique, un nom et une forme aussi grossiers que le corps humain (matériel). Il peut être vu en visions, sous la forme créée (suggérée) par le dévot. Les noms et les formes de Dieu sont nombreux et variés et différents dans chaque religion. L'essence d'Iswara est la même que la nôtre, le Soi réel existant Un et sans forme. Ainsi les formes qu'il assume ne sont que des créations ou des apparences.

Iswara est immanent en chacun et en chaque objet présent dans l'univers. La totalité de toute chose et de tout être constitue Dieu. Il y a un pouvoir issu duquel une petite fraction est devenue tout cet univers et ce qui reste est gardé en réserve. Ce pouvoir en réserve ajouté au pouvoir qui se manifeste maintenant (et qui constitue le monde matériel) constituent ensemble Iswara. Pour rendre un culte à ce créateur, nous devons comprendre la nature de Dieu et notre relation à lui. Toute conduite morale et rationnelle est bonne pour rendu un culte à ce Dieu. Même celui qui habite en occident et qui fait du mieux qu'il peut pour rendre un culte à Dieu (avec ses faibles moyens) accomplit un culte de valeur. Le fondement n'est pas ce dieu relatif (individualisé), mais il peut être atteint à travers lui (cela peut également permettre d'accéder à l'étape ultime, celle de la recherche du Soi, atma vichara).

Q : Vous dites que nous trouverons le centre spirituel (divin) à l'intérieur de nous. Si chaque individu en possède un, il doit y en avoir des millions.

M : Il n'y a qu'un seul centre qui n'est limité par aucune circonférence. Plongez profondément à l'intérieur et trouvez-le. En méditant sur Lui ou sur le voyant qui est le Soi, cela fait vibrer le “je” mental et le fait se réduire à sa forme primordiale, le Soi (Je Suis). En remontant à la source du “je”, le “Je Je” éternel seul demeure, c'est la béatitude, rien ne peut exprimer (dépasser) cela.

Q : Est-ce que les mondes paradisiaques existent ?

M : Tant que vous considérerez ce monde comme réel, ils seront aussi réels. Pourquoi n'existeraient-ils pas ?

Q : Mais ces mondes ne sont-ils pas que de simples idées ?

M : Toute chose n'est réellement qu'une idée. Rien ne vous apparaît qu'à travers votre mental et c'est une idée.

Q : Alors où sont ces mondes ?

M : Ils sont en vous.

Krishna dit qu'il a pris naissance à chaque fois que le monde en avait besoin, c'est un coup d'arrêt à l'ignorance qui nous faisait le prendre pour le corps physique. Il est en réalité depuis toujours, ici et maintenant, non né.

Libre-arbitre et karma

Les questions relatives à la destinée et au libre-arbitre ne s'élèvent que chez ceux qui n'ont pas réussi à découvrir la racine des deux (le Soi). Pour connaître cette origine, il ne faut entretenir en pensées aucune de ces deux alternatives.

Toute chose dans cet univers est géré par un pouvoir supérieur ; mais si les gens ne se contentent pas de suivre le chemin qui leur a été destiné (ne s'y soumettent pas) et s'écartent de son cadre, Dieu les punit (les recadre) pour leur montrer qu'ils doivent se tourner vers le Soi. Par contre, quand la sanction prend fin, ils s'arrêtent souvent de rendre un culte, pèchent à nouveau et se mettent ainsi en position d'être punis plus sévèrement. L'agitation et l'anxiété est un signe qu'on s'est écarté de notre destinée finale, tandis que si on est sur le chemin qui nous est échu, nous demeurons paisible et content. Nous devrions demeurer dans le Soi (l'état qui nous est destiné toutes catégories confondues) et ne pas chercher à satisfaire des désirs et des ambitions au-delà de ce que Dieu a mis en réserve pour nous. Notre destinée ultime est l'état sans ego (sans égoïsme).

Q : Le libre-arbitre existe-il ?

M : Le libre-arbitre de qui ? Vous pensez que c'est le vôtre mais vous êtes au-delà de la volonté (libre-arbitre) et de la destinée. Demeurez en tant que "Cela" et vous les transcenderez toutes les deux. C'est l'unique moyen de conquérir la destinée : par la force de la volonté (de l'intériorisation). La destinée peut être conquise. La destinée est la conséquence du karma ; mais les (mauvais) vasanas (tendances latentes) sont conquis (détruits) par satsang et par atma vichara. Les expériences deviennent alors comprises sous un angle correct.

Je jouis maintenant du fruit du karma (action) ; j'ai fait de même dans le passé et je ferai de même dans le futur. Quel est ce "Je" ? En trouvant que ce "Je" est la pure conscience au-delà du karma, du plaisir et de la souffrance, on trouve la liberté et le bonheur absolu. Dans cet état plus aucun effort n'est nécessaire, parce que le Soi est parfait et qu'il n'y a plus rien à gagner. Tant que l'individualité est présente, il y a quelqu'un qui jouit et quelqu'un qui agit ; mais quand celle-ci est perdue le divin agit et dirige le cours des événements. Les disciplines sont pour les jivas et non pour les Muktas. Les Ecritures suggèrent (impliquent) que le libre-arbitre est bon et permet d'outrepasser la destinée.

Ceci est accompli par Jnana : "comme le feu réduit tout combustible en cendres, Arjuna, le feu de la connaissance réduit tout karma en cendres" (Bhagavad Gita, chapitre 4).

Quand un événement survient (agréable ou désagréable), nous avons tendance à en attribuer la responsabilité à quelque chose ou à quelqu'un d'autre que nous. Toutefois le fait est que tout ce que nous expérimentons est le résultat de nos actions passées (de ce que nous avons créé nous-mêmes de bon ou de mauvais dans le passé) et que c'est globalement ce que nous méritons de vivre au moment présent. Qu'est-ce que les autres peuvent nous faire ? Voyez ce que Rama dit à Lakshmana quand ce dernier est bouleversé de les voir (Rama et Sita) dormir sur un lit d'herbe (extrait du Ramayana) : Rama indique qu'ils en ont été réduits à cette extrémité (de souffrir dans la forêt) par le résultat de ce qu'ils avaient fait dans le passé et qu'ils ne pouvaient blâmer personne d'autre, parce que les autres n'étaient que des instruments dans les mains de Dieu pour

rendre justice (pour rétablir un équilibre). Les autres (mais dans l'absolu, il n'y a pas d'autres, il n'y a que l'Un) ne sont pas responsables de ce qui nous arrive. Ils ne sont que des instruments pour accomplir ce qui doit nécessairement nous arriver d'une façon ou d'une autre. Soyons forts dans la foi et ne succombons pas à la peur. Tout ce qui arrive est en accord avec notre prarabdha karma. Laissons-le s'épuiser. Les intentions mauvaises et les actions mauvaises sont naturelles aux personnes dont le mental est tourné vers le mal (vers l'extérieur), mais ce qu'elles font de mal se retournera sans nul doute contre elles et ne nous affectera pas, même si cela a été leur désir. Si on se tourne vers l'intérieur (si on retire les autres de nos pensées), il ne devrait pas y avoir d'anxiété en ce qui concerne les autres.

Q : Est-ce que les pierres, etc., sont destinées à rester pierres pour toujours ?

M : Qui voit des pierres ? Elles sont perçues par vos sens qui sont à leur tour activés par votre mental. Ainsi elles sont dans votre mental. Le mental de qui ? Si le Soi était trouvé, cette question ne s'élèverait pas. Le Soi est plus intime que les objets. Trouvez le sujet et les objets prendront soin d'eux-mêmes.

---------- --------------------- ----------------

Les êtres humains individuels ont à subir leur *karma* mais Iswara s'arrange à l'utiliser au mieux pour l'évolution spirituelle de ceux-ci. Dieu manipule (ajuste) les fruits du karma mais il n'ajoute ni ne retire rien dedans (en mérites ou en démérites). L'état d'être subconscient d'un individu est une réserve de bon et de mauvais *karma*. Iswara choisit dans cette réserve ce qui va le mieux correspondre pour l'évolution spirituelle maximum de cette personne au temps et à l'endroit voulus, que cela puisse être plaisant ou douloureux pour elle. Ainsi rien n'est arbitraire (ni laissé au hasard).

Soumission

Soumettez-vous et tout ira bien. Rejetez toute responsabilité sur Dieu. Ne supportez pas le fardeau. Qu'est-ce que la destinée pourra faire alors ? Si on se soumet à Dieu, il n'y a pas de cause d'anxiété. Si vous êtes protégé par Dieu, rien ne peut vous affecter. Le sens de soulagement (de paix) est en relation directe et proportionnelle avec la confiance et la soumission que nous avons en Dieu (ou en le Soi).

Quand quelqu'un se soumet comme un esclave (sans se rebeller) au divin, finalement il obtient la réalisation car toutes ses actions sont les actions de Dieu ; le sens du "je" et du "mien" ont disparu. C'est ce que veut dire "faire la volonté de Dieu" (ceux qui ont réalisé cela ont perdu leur *aham kara* (I-ness = ego), ils ne sont pas différents d'Iswara, ce sont des Jnanis). Le dernier est le Védanta, le premier est le Siddhanta mais voyez comme le but est le même.

Q : La soumission est impossible !

M : Oui, une soumission complète est impossible au début, mais une soumission partielle est certainement possible pour tous et finalement conduira à une complète. Si une soumission totale n'est pas possible, qu'est-ce qu'on peut faire ? Il n'y aura pas de tranquillité de l'esprit car elle seule vous permettra d'obtenir cette paix. Cela ne peut être acquis que par la soumission (ailleurs il est dit que deux choix sont possibles : soumission au Guru et connaissance du Soi : atma vichara).

Q : Est-ce qu'une soumission partielle peut contrecarrer la destinée ?

M : Oh oui ! Certainement.

Q : Qu'est-ce que la soumission au Soi ?

M : C'est la même chose que le contrôle de Soi. Le contrôle se fait en enlevant les samskaras. L'ego ne se soumet que quand il reconnaît un pouvoir supérieur. Une telle reconnaissance est soumission et c'est la même chose que le contrôle de Soi. Sinon l'ego reste comme l'image sculptée dans les tours des temples qui donne l'impression d'en supporter le poids sur ses épaules. L'ego ne peut pas exister sans le pouvoir supérieur mais pense qu'il agit de lui-même. Un passager dans un train continue de porter sa charge sur sa tête de par sa propre folie ; faites-le la déposer à terre, la charge arrivera à destination aussi bien. De la même façon ne nous posons pas comme les acteurs, mais résignons-nous (soumettons-nous) au pouvoir supérieur qui nous guide.

La création

L'état avant la création et le processus de création lui-même sont décrits dans les Ecritures dans le but que vous puissiez connaître le présent. Parce que vous dites que vous êtes né, les Ecritures le disent aussi, également que c'est Dieu qui vous a créé. Mais voyez-vous Dieu et tout le reste dans votre sommeil ? Si Dieu *est* réel, pourquoi ne brille-t-il pas de tous côtés durant votre sommeil ? Vous êtes le même maintenant que celui qui est durant le sommeil. Pourquoi devrait-il y avoir une différence de ressenti ou d'expérience dans les deux états ?

Q : Pourquoi Krishna parle-t-il d'évolution ? Est-ce que Bhagavan croit en l'évolution ?

M : L'évolution doit se faire d'un état à un autre. Quand aucune différence n'est admise, comment l'idée d'évolution peut-elle s'élever ? Comment la Gita débute-elle ? Ainsi il n'y a pas de naissance, pas de mort ni de présent. La réalité seule était, est et sera, elle ne change pas. Plus tard, Arjuna demande à Krishna comment il avait pu vivre avant Avidya ; voyant qu'Arjuna le confondait avec le corps physique grossier, Krishna lui parle à son niveau de compréhension. L'instruction était pour quelqu'un qui voyait la diversité. Il n'y a toutefois aucune servitude et aucune libération pour lui-même et pour les autres du point de vue du Jnani. Il n'y a pas de libération. La libération ne pourrait se faire que s'il y avait servitude. Il n'y a en réalité aucune servitude et donc par voie de conséquence pas de libération. Il n'y a pas de question de temps (nous sommes réalisés de toute éternité) non plus ; mettez fin à cette pensée maintenant, vous n'êtes que (dans) votre réelle nature, que vous pratiquiez un yoga ou non (et que vous en ayez conscience ou non).

Q : Les Védas contiennent la cosmologie. On dit que le suprême Brahma a créé *akash* (l'espace, l'éther) qui plus tard s'est transformé en tous les éléments de l'univers. Comment quelque chose peut se manifester à partir de rien ? Aussi, quand Vivekananda fut questionné au sujet du début du temps (quand celui a débuté), il répondit par une contre question : « Comment pouvez-vous fixer un point de départ à partir duquel le temps éternel commence ? ». Et il déclara la question illogique. Sa réponse peut être, elle, logique, mais elle ne satisfait pas le mental.

M : La cosmologie que vous mentionnez n'est pas la réalité essentielle de l'Un absolu (le Soi), ni la non réalité de toute autre chose. Ce qui est enseigné au sujet de l'origine du monde n'est qu'une raison supplémentaire.

Ces passages sont pour les gens qui veulent avoir une plus grande connaissance (relative) du monde et qui posent des questions quant à sa création et à sa destruction ; mais cela occasionne en vous un conflit avec l'enseignement essentiel (l'unité et

l'éternité du Soi). Rejetez-les ! Les Ecritures s'élèvent pour faciliter l'adaptation à des conditions variées, mais leur esprit est le même. Des questions sont posées d'un certain point de vue et les réponses sont données du même. Les Ecritures sont utiles pour indiquer l'existence d'un pouvoir supérieur (le Soi, Dieu) et le chemin à prendre pour l'atteindre et le réaliser. Leur essence n'est que celle-ci et quand elle est réalisée, les Ecritures deviennent inutiles ; elles sont volumineuses parce qu'elles sont adaptées au développement du chercheur. Quand celui-ci s'élève sur l'échelle, il trouve les échelons qu'il a parcourus dépassés pour lui, mais il sait aussi que sans eux il n'aurait pas pu atteindre les échelons supérieurs. Parce que les gens ne peuvent comprendre la vérité de leur Soi éternel, ils sont impatients de comprendre ce qui va au-delà : le paradis, l'enfer, la réincarnation, etc. Pourtant, après beaucoup de tergiversations, à la fin ils s'aperçoivent qu'ils doivent retourner au Soi seul. Alors pourquoi ne pas le faire maintenant ? Après tout, les autres mondes ont besoin du Soi comme spectateur, leur validité ne peut être que du même degré que la sienne.

Il n'y a pas de création ni de destruction dans l'absolu. C'est seulement quand le mental apparaît que le monde apparaît lui aussi. A la fois la création et la destruction ne sont pas des mouvements du substratum absolu (le Soi), mais de sa sakti (le mental), et ils ne sont pas éternels.

Q : Etant toujours être conscience béatitude, pourquoi Dieu nous place-t-il dans des difficultés ? Pourquoi nous a-t-il créés ?

M : Est-ce que Dieu vient et vous dit qu'il vous a placé dans des difficultés ? C'est vous qui le dites ! C'est à nouveau une fausse idée. Si tout ceci disparaît, il n'y a plus personne pour dire que Dieu a créé. Ce qui est né ne dit même pas "Je Suis" car il n'y a même pas la place pour que la pensée "Je ne suis pas" ne s'élève. C'est uniquement si cette dernière s'élève qu'on devra se souvenir "Je Suis", pas autrement. Par exemple, est-ce qu'un homme dit continuellement "Je suis un homme" ? Il ne le dit pas. D'un autre côté, si une pensée s'élève en lui qu'il est une vache, il a besoin de se souvenir qu'il n'est pas une vache mais un homme, mais cela ne devrait jamais se produire. Cela est la même chose en ce qui concerne notre existence et notre réalisation.

11. LE GURU ET LA SAGESSE

Celui qui est réalisé se voit dans les autres ; de son point de vue, il n'y a pas de différences. Avec les gens Sages il est Sage, mais avec les ignorants il devient ignorant ; avec des enfants il joue et avec des intellectuels il est érudit. Celui qui est réalisé ne doit pas être perçu comme quelqu'un d'oisif ou de paresseux ; ses pouvoirs se développent en permanence et avec le temps, il peut acquérir et manifester des pouvoirs occultes si cela est son karma (il ne les cherchera pas lui-même car il n'y a plus en lui personne pour avoir ce désir) ; le monde objectif (phénoménal) sera simplement une sorte de jeu pour lui car il n'a plus aucun objectif particulier à servir. Si son prarabdha karma le permet, des siddhis se manifesteront, mais pas dans le cas contraire. Le Jnani qui habituellement et par nature demeure dans l'Atman ne recherche pas d'autres chemins (n'est pas intéressé par les siddhis).

Quand une personne a réalisé, un courant de vie universel prend possession d'elle et elle devient un instrument dans les mains du divin ; sa volonté propre séparée est partie. Ceci est soumission vraie. C'est la plus haute Kundalini*,* c'est la vraie dévotion (bhakti), c'est Jnana (la connaissance). Le Jnani irradie des vagues d'influence spirituelle qui attire beaucoup de personnes à lui, même s'il ne fait que rester assis silencieux dans une cave. Nous pouvons écouter des exposés sur la vérité pendant des heures et partir en n'ayant pas pu saisir le sujet (sans nous être élevés spirituellement). D'un autre côté, le contact avec le Jnani permet une bien meilleure compréhension, intuitivement par le Silence. Le Jnani n'a pas besoin d'aller lui-même à l'extérieur pour se montrer au public, il peut même parfois utiliser les autres comme instruments.

La méditation sur le visage ou la forme du Guru est seulement pour les débutants. Les chercheurs avancés devraient se concentrer à l'intérieur sur le Soi. Cela revient au même que de méditer sur le Guru du fait qu'il est Un avec le Soi.

Q : Est-ce qu'un Guru peut faire réaliser le Soi à un disciple en lui transmettant son propre pouvoir ?

M : Oui, mais le Guru n'apporte pas la réalisation, il enlève simplement les obstacles qui s'y opposent, car le Soi est toujours réalisé.

Q : Est-ce que quelqu'un doit s'engager à enseigner ce qu'il connaît aussi imparfait cela puisse-t-il être ?

M : Si cela correspond à son prarabdha karma.

Q : Est-ce que quelque chose doit être transféré au cours d'une initiation ?

M : Transfert signifie l'éradication du sens d'être le disciple. Le Maître le fait. Cela ne veut pas dire que la personne était quelque chose à un moment donné et plus tard est devenue métamorphosée en quelque chose d'autre.

Celui qui est le Soi a le pouvoir d'aider les autres à être eux-mêmes le Soi. Il est le véritable Guru et cela est la seule forme d'initiation.

Q : Vivekananda parle de Guru qui transfert la spiritualité.

M : Y a-t-il une substance à transférer ? Transfert signifie réellement éradication du sens d'être le disciple.

Q : Est-ce que le Guru doit nécessairement avoir forme humaine ?

M : Parce que vous vous identifiez avec le corps, vous posez cette question. Recherchez si vous êtes le corps. La Gita dit que ceux qui ne peuvent comprendre la nature transcendantale de Krishna sont des fous trompés par l'ignorance. Le Maître

apparaît dans le but d'enlever cette ignorance ; de la même façon qu'un cerf est utilisé comme un appât pour en capturer un autre dans la jungle, le Maître doit apparaître dans un corps pour éradiquer notre ignorance sous la forme du concept : “Je suis le corps”.

Q : Les théosophistes méditent pour chercher des Maîtres.

M : Le Maître est à l'intérieur. La méditation est pour faire partir l'idée ignorante qu'il est à l'extérieur. S'il était un étranger dont vous seriez en train d'attendre la venue, il serait aussi plus tard amené à disparaître. Quelle est l'utilité d'un être transitoire comme cela ? Toutefois, aussi longtemps que vous pensez que vous êtes un individu ou le corps, un Maître est nécessaire et apparaîtra avec un corps. Quand cette fausse identification cessera, le Maître sera trouvé être le Soi.

Q : Avez-vous donné la délivrance (réalisation) à votre mère sur son lit de mort ?

M : Est-ce que quelqu'un peut donner la délivrance à un autre ? Non ! Notre propre connaissance (Jnana) doit nous donner notre propre libération.

Q : Baba (Meha Baba connu de Paul Brunton) dit qu'il est un Avatar (une incarnation divine). Est-ce vrai ?

M : Que puis-je dire ? Ce n'est pas une question que les chercheurs de vérité devraient considérer. Les gens qui sont au bas de l'échelle gaspillent leur énergie avec de telles questions.

Tout le monde est un Avatar de Dieu. Celui qui connaît la vérité voit tous les visages et toute autre chose comme la manifestation de Dieu.

Q : J'ai du mal à quitter votre présence et à retourner chez moi, très loin d'ici !

M : Pensez que vous êtes toujours en ma présence ; ainsi vous vous sentirez bien.

Q : Il ne m'est pas possible de venir vous rendre visite aussi souvent que je le voudrais.

M : Vous n'avez pas besoin de venir nécessairement, ni de vous sentir le coeur peiné pour cela. Par contre, où que vous soyez, ne vous écartez pas du Soi.

Quand le Maharshi est engagé à donner son Darshan à un disciple, il donne parfois l'impression de loucher avec cette particularité : l'oeil droit reste à regarder droit devant de façon stable pendant que l'oeil gauche regarde dans une direction oblique. L'effet est assez étrange et mystérieux. D'abord il lève son regard au plafond et alors doucement jusqu'à l'horizontale avant de donner sa présence.

Swami Siddheswarananda de la mission Ramakrishna me raconta l'incident suivant : Un matin à 7 heures, quand il était assis dans le hall, je demandais au Maharshi un certain verset de Nammalvar (un des douze Saints Vaishnavites) donnant corps à sa vision de la conscience cosmique. Le Maharshi répondit : "Je vais réciter des versets similaires d'un autre poète dans la langue tamoule. Portez attention à ma façon de répéter les mots et vous allez comprendre, même si vous êtes un Malayi de la côte ouest, les versets faisant référence à l'Amour Divin". Un rayon de soleil tomba de la vitre sur son visage ; à peine avait-il lu deux ou trois lignes que je remarquai que des larmes coulaient sur ses joues ; alors il s'arrêta de parler, comme s'il ressentait avec trop d'émotion la signification des mots. Il y avait une atmosphère d'Amour qui se dégageait autour de lui. Durant deux à trois heures il demeura silencieux, le reste du poème non lu, le livre reposant sur ses genoux, ses yeux ouverts dans une transe d'émotion divine.

Le swami avait eu auparavant l'impression que le Maharshi était quelqu'un de froid, de sec et d'indifférent, cette expérience lui montra combien sensible et profond il pouvait être.

La nécessité d'un Guru

Q : Est-ce qu'un Maître est nécessaire ?

M : Pour toute sorte d'entraînement physique (sport) ou mental, on recherche un enseignant compétent ; la même règle s'applique quand il s'agit de spiritualité.

Q : Est-ce qu'un Guru est nécessaire pour accomplir des progrès spirituels ?

M : Oui, mais le Guru est à l'intérieur de vous. Il est Un avec votre propre Soi.

Q : Est-ce que le Guru est nécessaire ?

M : Oui, le Guru est nécessaire. Il montre le chemin du Soi et éclaire celui-ci.

Le Guru considère que tous sont le Soi. Pour lui il n'y a aucun qui est ignorant. Il ne trouve pas de différences entre les autres et lui-même (il ne voit que l'Un).

Q : Est-ce qu'un Guru est absolument nécessaire ?

M : Aussi longtemps que la dualité persiste en vous, un Guru est nécessaire. Vous considérez que le Guru est le Soi et que vous-même vous êtes le soi individuel. Parce que vous vous identifiez au corps, vous pensez que le Guru est lui aussi quelqu'un de physique, mais vous n'êtes pas le corps et le Guru ne l'est pas non plus. Cette connaissance que vous êtes le Soi comme l'est le Guru est gagnée par ce que vous appelez la réalisation.

Q : Le Guru peut-il nous donner la réalisation comme un cadeau ?

M : Le Guru est une aide très puissante sur le chemin mais votre effort est déterminant. C'est vous qui devez voir le soleil. Est-ce que les lunettes peuvent voir pour vous ? Vous devez ETRE votre réelle nature.

Q : Est-ce qu'un Guru compétent (un vrai Guru est toujours compétent) peut être d'une grande aide pour moi ?

M : Oui ! Continuez avec la lumière qui a été mise à votre disposition et vous allez rencontrer votre Guru (si ce n'est déjà fait) comme de son coté il est lui-même en train de vous chercher.

Q : Prajanda a écrit une lettre en demandant s'il peut devenir votre disciple.

M : Toutes ces relations entre Gurus et disciples existent seulement du point de vue du disciple ; pour le Réalisé (Jnani), il n'y a ni Guru ni disciple, il n'y a que le Soi. Le Guru EST le Disciple. C'est seulement parce que vous identifiez le Guru au corps que vous le considérez comme séparé (comme lui aussi étant limité au corps).

Q : Mais un Guru peut aider ?

M : Certainement ! Bien sûr qu'il peut aider.

Q : Bien. Est-ce que je peux lui dire que Foi et Amour envers vous est ce que j'ai le plus besoin de montrer ?

M : Oui.

Q : Combien de temps a-t-on besoin d'un Guru ?

M : Aussi longtemps que l'ignorance demeure. Le Guru, en d'autres termes Dieu manifesté, guide le disciple en lui disant : Dieu est en vous (est vous, est Un avec Vous) et il est le Soi. Ceci amène à la concentration du mental et finalement à la réalisation.

Des efforts sont nécessaires jusqu'à la réalisation. Même là, le Soi doit devenir évident spontanément. Jusqu'à ce que cet état de spontanéité soit atteint, des efforts (sous une forme ou une autre) sont nécessaires (mais qui les fait ?).

Q : Comment pouvons-nous rencontrer le Guru qui nous est destiné ?

M : D'intenses méditations amènent à la consumation de l'ego. Le regard du Sage a un effet purificateur. Si vous comprenez votre propre réalité, la réalité du Rishi deviendra claire pour vous. Il n'y a qu'un seul Maître et c'est le Soi (Dieu).

L'initiateur Un (unique) travaille à travers tous les Gurus dans le monde, ainsi il n'y a pas de différence entre lui et eux. Il impartit son enseignement et son initiation qui est la plus élevée en Silence.

Q : Comment peut-on identifier (reconnaître) un Guru compétent ?

M : Par la paix du mental observée en sa présence et par le sens de respect que vous ressentez à son égard.

Q : Comment puis-je me rapprocher de mon Maître ?

M : Etes-vous la personnalité ? Est-ce que le Soi dit que le Maître est distant de vous ?

Q : N'ai-je pas besoin d'un guide pour voir (ETRE) Dieu ?

M : Qui était votre guide pour voir Ramana Bhagavan ?

Avec la guidance de qui voyez-vous le monde tous les jours ? De la même façon que vous êtes vous-même capable de voir le monde, vous serez vous-même capable de voir (d'Etre) votre Soi si vous vous y efforcez ardemment. Ce sera votre Soi lui-même qui vous guidera dans cette recherche aussi.

L'état du Guru

Le Guru est le Soi, mais se manifeste comme le Guru extérieur à un échelon inférieur du développement mental. Une personne spirituelle prend Dieu pour son Guru, croyant que Dieu est partout présent. Plus tard Dieu met ce dévot en contact avec un Guru personnel qui, par sa Grâce, lui permet de voir que son propre Soi est la réalité et le Guru lui-même.

L'univers n'existe pas séparé du Soi. Toute évolution, tous les objets extérieurs ont pour tissu le Soi et disparaissent en lui. Où le monde disparaît-il quand nous entrons en sommeil profond ? Nous existons mais le monde n'existe plus. Le Soi est donc le substratum qui donne la réalité à l'univers. Si notre Soi n'existait pas, il n'y aurait pas d'univers pour nous ; ainsi la réalité est dans le Soi, pas dans l'univers.

Cette compréhension vient aux personnes réalisées. Le Sage expérimente qu'il est le corps juste de la même façon que le fait l'ignorant ; la différence est que ce dernier croit que le Soi est confiné au corps tandis que le Sage sait que le corps ne peut pas demeurer séparé du Soi. Pour lui, le Soi est infini et inclut le corps. Un Jnani ne se sent pas oppressé par son corps. Est-ce que les Jnanis qui ont vécu dans un corps et écrit des livres sacrés cessent d'être des Jnanis ?

Les Sages ne pensent pas au futur ni ne le planifient. Ils laissent le futur prendre soin de lui-même ; pour eux le futur est dans le présent.

Un Jnani déracine l'ego à sa source. Pour lui comme pour l'ignorant, l'ego ne cesse de s'élever, poussé par la nature (prarabdha), avec la différence que l'ego de l'ignorant est

pratiquement non conscient de sa source et n'est pas conscient dans les trois états (de sommeil profond, de rêve et de veille), alors que quand l'ego du Jnani s'élève, il prend plaisir dans l'expérience transcendante qu'il a avec lui-même et reste toujours focalisé sur sa source (le Soi). L'ego du Jnani n'est pas dangereux, c'est seulement le squelette de cendre laissé par une corde brûlée ; bien qu'il possède une forme il est ineffectif (non actif). En restant constamment focalisé sur notre source, notre ego se dissout.

Q : Est-ce que le Guru donne de l'aide délibérément ?

M : La Grâce du Guru travaille automatiquement et spontanément. Le disciple reçoit précisément l'aide dont il a besoin.

Q : Vous dites que l'association avec le Sage et lui rendre service est nécessaire (profitable) pour le disciple.

M : Oui, la première chose signifie association avec le Sat non manifesté ou Existence Absolue, mais comme très peu (de disciples) peuvent faire cela, il est préférable qu'ils prennent le deuxième chemin (service) qui est association avec le Sat manifesté ou le Guru. On devrait le plus qu'on peut s'associer avec le Sage dans le but de subjuguer les pensées qui sont si persistantes. Le Sage a déjà transcendé le mental et demeure en paix. Sa proximité aide à faire partager aux autres cette paix ; et si ce n'était cela (ce qui est néanmoins essentiel) il n'y aurait aucun intérêt à rechercher leur compagnie. Le Guru fournit la force nécessaire à l'insu de tous. Le premier service qui doit être rendu au Guru est de demeurer dans le Soi ; viennent ensuite veiller à son bien être corporel, à ce qu'il soit bien installé (dans une habitation correcte). Le contact avec le Guru est nécessaire ; il ne s'agit pas d'un contact physique (entre deux corps), mais d'une relation spirituelle. Si le disciple trouve le Guru au-dedans de lui-même, peu importe où il aille et où il vive, il est toujours en paix.

Q : Est-ce que Bhagavan facilite le chemin du disciple en s'appropriant une partie de son tapas (ou en absorbant une partie de son karma) pour qu'ainsi il n'ait pas à traverser toutes les vicissitudes habituelles ?

M : S'il en était ainsi, tout le monde atteindrait le but facilement ! Chacun doit fournir ses propres efforts.

Q : Avez vous des pensées ?

M : Je n'ai généralement pas de pensées.

Q : Mais quand vous lisez ?

M : Alors j'ai des pensées.

Q : Et quand quelqu'un vous pose une question ?

M : Là encore j'ai des pensées, mais en dehors de cela, je n'en ai pas.

Q : Est-ce que le Sage réalisé voit le monde ?

M : Oui, mais sa perception est différente. Vous êtes l'écran, le Soi crée l'ego, l'ego a ses pensées qui sont projetées sur le monde comme des images de cinéma et ces pensées sont le monde. Mais en réalité il n'y a rien d'autre que le Soi. Tout est projection de l'ego ; les images de cinéma bougent mais essayez de les saisir ! Que saisissez-vous ? Seulement l'écran ! Laissez les images disparaître et que reste-il ? L'écran à nouveau. Ainsi en est-il ici. Même quand le monde apparaît, le Jnani ne le voit que comme une manifestation du Soi.

Il n'y a qu'un mental qui fonctionne à travers les cinq sens. Il y a un pouvoir qui travaille à travers eux et leurs activités ont un début et une fin. Il doit obligatoirement y avoir un substratum (une base) duquel leurs activités dépendent, un substratum unique.

Une fois, après que je me sois prosterné, le Maharshi commenta :

M : Pourquoi faire cela ? Ce n'est qu'une formalité, ce n'est pas nécessaire. Je dois répondre à toutes les questions quelles qu'elles soient, si je ne le fais pas je perds de ma grandeur. On ne m'a pas investi des fonctions d'une télévision. Dieu ne m'a pas fait cadeau de ce don jusqu'à présent, que puis-je faire ? Comment puis-je répondre à toutes les questions ? Les gens m'appellent Maharshi (Maha : grand, Rishi : Sage) et me traitent en conséquence, mais moi-même je ne me vois pas comme un Maharshi.

Q : Le Jnani dit "je suis le corps" et l'ajnani dit "je suis le corps". Quelle est la différence ?

M : "JE SUIS" est la vérité. Le corps est une limitation. L'ajnani limite le "Je" au corps. Le "Je" en sommeil est séparé du corps. Le même "Je" est maintenant à l'état de veille. Bien qu'on l'identifie au corps, le "Je" ne l'est pas. La fausse notion n'est pas : "je suis le corps" parce que c'est le "Je" qui le dit (le corps qui n'est pas doué de sensibilité ne le peut pas), c'est de penser qu'on est seulement le corps (« Je » est le corps et tout le reste). L'erreur réside dans le fait de penser que "Je" n'est pas. "Je" ne peut pas être limité au corps inerte. Les mouvements du corps sont pris pour les mouvements du "Je" et c'est ce qui résulte en souffrance. Que le corps travaille ou pas, "Je" demeure libre et heureux. Le "Je" de l'ajnani est le corps (limité au corps seul), là est l'erreur. Le "Je" du Jnani inclus le corps et tout le reste. Une entité non réelle intermédiaire s'élève et cause la confusion (l'ego).

Q : Si on vous gifle, ne le ressentez-vous pas ? S'il en est ainsi, n'est-ce pas une différenciation ? Où alors est Jnana ?

M : Un homme sous l'influence de chloroforme ou de l'alcool ne ressent pas une gifle, est-ce que cela en fait un Jnani ? Jnana n'est pas incompatible avec le ressenti d'une gifle.

Un jour un disciple fut très perturbé d'entendre des propos non respectueux sur le Maharshi.

M : Je lui permets de faire ce qu'il fait. Laissez-le dire plus encore, laissons les autres prendre sa suite ; qu'ils me laissent juste seul. Si quelqu'un prend en considération ces mots scandaleux, je considérerai que c'est un grand service qui m'est rendu parce que s'il persuade les gens que je suis un faux Swami, ils ne vont plus venir me rendre visite et alors j'aurai la vie plus tranquille. Je veux qu'on me laisse en paix (seul), c'est pourquoi j'accueille avec plaisir ce pamphlet (et il se mit à rire). (Une fois, quand le Maharshi fut violemment sermonné par un émissaire de Perumal Swami, il écouta en silence tous les arguments. A la fin il dit : "Un jour je vais me lever et carrément m'en aller".)

Si vous acceptez un système philosophique, alors vous êtes forcé de condamner les autres. Un enfant et un Jnani sont comparables. Les incidents n'intéressent l'enfant que le temps qu'ils durent. Il cesse d'y penser après qu'ils se soient terminés. Cela démontre qu'ils ne laissent pas de marques ou d'impressions sur l'enfant et que cela ne l'affecte pas mentalement ; c'est la même chose pour le Sage.

----------------- ---------------- --------------

Il y a un sloka dans la Gita qui dit que celui qui agit sans attachement aux sens et sans égoïsme, même s'il tue un ennemi, ne crée aucun karma. De la même façon l'illuminé est libéré de tout karma passé et de toutes tendances latentes passées (vasanas).

Comment pourrait-il y avoir un karma ou des vasanas quand le “je” ou ego qui est leur cause a été détruit ? Même si le Jnani avait à détruire des vies dans une guerre, aucun péché ne pourrait entacher son âme pure ; ainsi parle la Gita. Celui qui est réalisé ne connaît ni le passé ni le présent ni le futur. Il est au-delà du temps car il vit dans le Soi éternel.

L’illuminé ne planifie pas pour le futur. Pourquoi devrait-il le faire ? Il n’y a plus de sens de “je” en lui, il est dirigé par le pouvoir infini. Il va juste observer, attendre et voir ce qui se passe. Il laisse les choses se faire naturellement, il n’interfère pas et se soumet inconditionnellement à ce pouvoir absolu que vous pouvez appeler Dieu (ce qu’il EST lui-même) ou ce que vous voulez (karma). Il n’y a pas d’égoïsme en lui, aussi vit-il tranquille.

Le Guru et le monde

Q : Est-ce que les Saints qui vivent dans des forêts isolées et dans les montagnes du Tibet sont quand même utiles pour le monde ?

M : Oui, la réalisation du Soi est la plus grande aide qui peut être rendue à l’humanité ; peu importe où les Saints vivent.

Q : Est-ce nécessaire pour de tels Saints de se mélanger aux gens pour les aider ?

M : L’Etre Réalisé ne voit pas le monde comme différent de lui-même. L’aide qu’il donne peut sembler imperceptible mais est cependant présente. Un Saint aide l’humanité toute entière sans que celle-ci ne s’en rende compte. Le Silence du Sage apporte une instruction et un bénéfice permanent à l’humanité, tandis que les discours ou les exposés distraient les gens pendant des heures sans les améliorer. Le Silence est éloquence qui ne cesse. Dakshinamurti en représente l’idéal ; il enseignait ses disciples Rishis (plus âgés que lui) par le Silence.

Q : Mais ne serait-il pas plus efficace s’il rencontrait les gens ?

M : Il n’y a pas d’autres avec lesquels il puisse faire des rencontres. Le Soi est l’Une et seule réalité.

Q : Mais de nos jours les disciples doivent être créés et ont besoin d’être trouvés.

M : Dire cela est un signe d’ignorance. Le pouvoir qui vous a créé a aussi créé le monde ; s’il prend soin de vous, il peut de la même façon prendre soin du monde.

Q : Quel est l’utilité de gens comme vous qui restent assis immobiles à ne rien faire alors que le monde est en grand trouble ?

M : Un être réalisé ne peut pas s’empêcher d’être une bénédiction pour le monde. Son existence même est le plus grand bien pour l’humanité.

Q : Et au sujet de ces Maîtres dont on dit qu’ils guident la destinée du monde ?

M : Combien de fois faudra-t-il le répéter ? Pourquoi, au lieu de tourner votre mental vers l’intérieur et méditer, le laissez-vous se distraire et s’extérioriser sur le monde ? C’est dans ce sens que des Maîtres sont utiles (pour vous inciter à vous tourner vers l’intérieur), mais pas dans celui d’une classification par les théosophistes.

Un Rishi assis quelque part peut faire n’importe quoi s’il en a la volonté (l’envie). Il peut déclencher une guerre ou l’arrêter, mais il sait qu’il y a un processus cosmique et karmique qui est en place ; ainsi il n’interfère pas inutilement, car ce serait un manque de Sagesse de sa part.

Qu’est-ce que fait le Guru ? Est-ce que par un coup de passe-passe il donne la réalisation au disciple ? Le Soi n’est–il pas toujours réalisé ? En demeurant en contact avec les Sages, l’ignorance de la personne est graduellement enlevée (réduite puis finalement détruite) et le Soi éternel ainsi se révèle. La réalisation est éternelle et non nouvellement apportée par le Guru, il aide simplement à se débarrasser de l’ignorance.

Le disciple se soumet au Maître. Cela signifie qu’il ne retient en lui aucun vestige d’individualité et ainsi aucune cause de souffrance. A cause d’un manque de compréhension correcte, les gens pensent que le Guru enseigne au disciple : “tu est cela”, comme si cela était quelque chose qui le rendrait plus puissant que tout. L’homme est déjà vide (vain). Qu’adviendra-t-il si ce ‘je” (l’ego) est encore gonflé d’avantage ? Il deviendra encore plus fou et plus ignorant. Ce faux “je” doit mourir. Son annihilation (destruction) est le fruit du service du Guru.

Q : Est-ce que l’éducation rend un Sage plus utile pour le monde ?

M : Même quelqu’un de cultivé doit s’incliner devant un Sage illettré, l’éducation n’est que de l’ignorance apprise.

Q : Est-ce que le contact entre les leaders spirituels de l’Orient et de l’Occident est possible ? Est-ce que l’Inde est le centre spirituel du monde ?

M : L’esprit est illimité et sans forme, de même en est-il du centre spirituel. Il n’y a qu’un seul centre spirituel; que ce soit en Orient ou en Occident il ne peut pas être différent ; on ne peut pas non plus le localiser à un endroit particulier. Etant illimité, il inclut les leaders, le monde, les forces de destruction et de construction. Vous parlez de contact parce que vous considérez les leaders en tant que personnes avec un corps. Les personnes spirituelles ne sont pas le corps, le corps n’est qu’un instrument pour elles, elles n’y prêtent pas attention. Elles sont conscience sans limite et sans forme, il y a une unité éternellement présente entre elles. Ces questions ne peuvent pas s’élever si le Soi est réalisé.

Q : Pourquoi les Mahatmas n’aident-ils pas ?

M : Comment savez vous qu’ils n’aident pas ? Les discours en public (sur des sujets spirituels), les travaux d’intérêt public, l’aide sociale etc., sont tous largement dépassés en valeur par le Silence des Mahatmas ; ceux-ci accomplissent (purifient) beaucoup plus que n’importe quelle autre aide.

Q : Y a-t-il une hiérarchie spirituelle concernant les principales religions et leurs fondateurs ainsi que pour les bienfaiteurs de l’humanité ?

M : Peu importe qu’il y en ait une ou pas. Au mieux cela ne pourrait être qu’une vague spéculation. Connaissez l’Atman et laissez tomber les spéculations. Une personne pourrait admette la justesse de telle ou telle théorie et une autre pas ; mais aucune des deux ne peut dénier l’Atman. La hiérarchie ne peut pas exister indépendamment du Soi. La réalisation de celui-ci est le but unique (et la seule solution).

La Grâce du Guru

Qu’est-ce que cette discussion sur la Grâce du Guru ? Est-ce que le Guru vous tient par la main et vous chuchote quelque chose dans le creux de l’oreille ? Vous l’imaginez être ce que vous pensez être vous-même : un corps. C’est pourquoi vous attendez qu’il fasse quelque chose de tangible (de palpable) pour vous, mais son travail est purement intérieur.

Q : Comment un Guru peut-il être trouvé ?

M : Si un dévot prie Dieu sans égoïsme, Dieu qui est immanent, dans sa Grâce, prend pitié de ce disciple rempli d'amour et se manifeste lui-même comme un Maître correspondant à son niveau de compréhension. Le dévot pense que c'est une personne et croit que la relation se fera entre deux corps, mais le Guru qui est Dieu ou le Soi incarné travaille de l'intérieur et l'aide à s'apercevoir de son erreur (celle de s'identifier au corps). Le Guru guide la personne sur le chemin intérieur correct jusqu'à ce que celle-ci réalise le Soi éternel.

Après une telle réalisation le dévot pense : "J'étais si inquiet avant, je me rends compte maintenant que je suis le pur Soi, malgré tout, en dépit de tout et pour toujours ; je suis le même qu'avant mais maintenant plus rien ne m'affecte ; où est-il, celui qui alors se sentait misérable ? Il est devenu introuvable."

Que devons-nous faire maintenant ? Seulement mettre en pratique (dans notre vie) les mots (l'enseignement) du Maître.

Travaillez à l'intérieur. Le Guru est à la fois intérieur et extérieur. De l'extérieur, il crée les conditions pour vous pousser à l'intérieur et de l'intérieur les conditions pour vous attirer au centre. Ainsi il vous donne une poussée de l'extérieur et une traction vers l'intérieur pour qu'ainsi vous puissiez vous fixer au Centre (dans le Cœur). En sommeil vous êtes centré à l'intérieur ; au réveil votre mental s'extériorise, tantôt pensant ceci, tantôt cela ; c'est ce qu'il faut surveiller. Cela ne peut être fait que par l'agent qui travaille à la fois du dedans et du dehors (le Guru). Peut-on l'identifier avec le corps ?

Nous pensons que le monde peut-être conquis par nos efforts. Quand nous recevons une claque (de l'extérieur), cela nous fait nous intérioriser et nous rendre compte qu'il y a un pouvoir supérieur qui doit être admis et reconnu.

L'ego est un éléphant très puissant et ne peut être dominé par rien de moins qu'un lion qui, dans le cas présent, n'est ni plus ni moins que le Guru, dont le regard même fait trembler l'éléphant puis le fait mourir.

Nous nous rendrons compte le moment venu que notre Gloire réside à l'endroit même où nous cessons d'exister. Dans le but de gagner Cela, on devrait se soumettre en disant : "ô Seigneur, tu es mon refuge". Le Maître voit alors qu'on est mûr pour recevoir un enseignement (être guidé) et nous le donne. L'instruction la meilleure se fait dans le Coeur en Silence (par l'élocution éternelle du Silence), c'est ce qu'on appelle Satsanga.

Q : Quand, après de longs efforts et de terribles luttes, une personne réalise (atteint), est-ce dû à son action propre, ou est-ce l'effet du courant spirituel ?

M : C'est l'action du courant.

Q : Il est dit (proclamé) que la Grâce d'Iswara est nécessaire.

M : Nous sommes Iswara. En nous voyant identique à Lui, nous avons sa Grâce (notre Grâce). Sa nature est Grâce. Reposons-nous sur (en) Lui. Soit vous vous soumettez inconditionnellement à Lui, parce que vous reconnaissez votre faiblesse (illusoire) et que vous considérez que seul le pouvoir supérieur (Lui) peut vous aider. Soit vous prenez la voie de l'investigation (la quête "Qui Suis-je ?"), vous remontez à la source de l'ego et vous vous fondez dans le Soi (réalisation). Dieu n'oublie jamais celui qui s'est soumis à Lui (au Soi). Un pouvoir supérieur vous guide, laissez-le faire, il sait quoi faire et comment le faire. Ayez foi en lui !

Q : La Grâce n'est-elle pas un don (cadeau) du Guru ?

M : Dieu, la Grâce et le Guru sont tous trois synonymes et aussi éternels et immanents. Le Soi n'est-il pas déjà réalisé à l'intérieur ? Est-ce au Guru de conférer la réalisation

par son regard ? Si le Guru croit cela, alors il ne mérite pas son titre (ce passage peut prêter à confusion car en contradiction avec ce qui est dit ailleurs où il est considéré que le regard du Guru est très purificateur). Les livres décrivent tant de sortes d'initiations différentes : hasta diksha (par la main), sparsa diksha (par le toucher), mental diksha, etc., et que le Guru accomplit des rites avec du feu, de l'eau, avec du japa et des mantras. Ils nomment de telles fantastiques mises en scènes (prestations) une initiation, comme si le disciple ne pouvait devenir mûr qu'après un tel processus ! Si l'individu (l'individualité) est recherché, il ne peut être trouvé nulle part. Tel est le Guru. Tel est Dakshinamurti. Qu'a-t-il fait ? Il demeurait en Silence, les disciples apparaissaient devant lui, il maintenait son Silence (intérieur et extérieur) et les doutes de ses disciples s'envolaient ; ce qui veut dire qu'ils perdaient leur individualité. Tel est le Guru et telle est la véritable initiation. C'est Jnana et non le verbiage qu'on lui associe trop souvent. Le Silence est la plus puissante forme de travail. Si monumentaux et emphatiques les Sastras puissent-ils êtres, ils échouent dans leur effet. Le Guru est tranquille et la paix prévaut chez tous, son Silence est plus vaste et pénétrant que tous les Sastras mis bout à bout. Jnana est acquis par Satsang (et aussi par atma vichara) ou tout au moins par son atmosphère. Le mieux est la combinaison des deux (satsang et atma vichara).

Q : Ces questions s'élèvent à cause du ressenti : étant resté ici depuis si longtemps, ayant autant écouté et m'être efforcé si durement, je n'ai rien gagné.

M : Le travail qui s'effectue à l'intérieur n'est pas apparent (visible). En fait, le Guru est toujours avec vous. Tayumanavar dit : « O Seigneur, vous m'avez accompagné durant toutes ces incarnations (naissances) sans jamais m'abandonner, et finalement me sauvant ». Telle est l'expérience de la réalisation. Le Srimad Bhagavata dit la même chose d'une autre façon : nous deux avons découvert notre unité, mais avons de tout temps été Cela.

La Grâce du Guru a beaucoup plus de valeur que l'étude et la méditation. Elle est primordiale, les autres viennent en second. C'est comme une main qui vous est tendue pour vous sortir de l'eau.

Q : Est-ce que la Grâce Divine est réellement nécessaire ? Est-ce que nos efforts sincères peuvent nous amener au but ?

M : Oui, ils le peuvent. Mais le cadeau d'une telle Grâce n'est accordé qu'à celui qui s'est battu ardemment et sans relâche sur le Chemin. La Grâce du Guru équivaut à la Grâce de Dieu car les deux ne sont pas différents.

Q : Je prie pour recevoir votre Grâce car les efforts humains paraissent futiles si on en est dépourvu ?

M : Les deux sont nécessaires. Le soleil brille mais vous devez vous tourner vers lui pour en avoir un aperçu. De la même façon, l'effort individuel est nécessaire (Atma Vichara), au même titre que la présence de la Grâce (Satsang). La Grâce est à l'intérieur de vous. Si elle était extérieure elle serait sans utilité. La Grâce est le Soi, vous n'en êtes jamais éloignés. Si vous vous souvenez du Guru, c'est parce que cela vous a été suggéré par le Soi ; la Grâce n'est-elle pas déjà là ?

Existe-t-il un moment où la Grâce n'opère pas en vous ? Le fait que vous vous souveniez du Guru est un avant-goût de la Grâce. La Grâce est à la fois la réponse et le stimulus ; Cela est le Soi et Cela est la Grâce, il n'y a aucune raison de s'inquiéter.

Q : Mais la Grâce du Guru ou la Grâce de Dieu n'est-elle pas nécessaire pour progresser avec vichara ?

M : Oui, mais l'enquête (vichara) que vous faites est elle-même la Grâce du Guru ou la Grâce de Dieu.

Un disciple qui demandait la Grâce du Maharshi eut la réponse : "Vous l'avez". Il expérimenta une vibration dans le centre de sa poitrine, comme une légère pression, et se sentit heureux et extraordinairement paisible. Il interrogea le Maharshi à ce sujet plus tard.

M : Accrochez-vous fermement à cette sensation à chaque fois que votre mental est distrait. La répétition de votre mantra n'est plus nécessaire. Cela est appelé sphurana et est ressenti en plusieurs occasions telle que la peur ou l'excitation. Cela est réellement toujours présent là dans le centre du Coeur. C'est associé avec les causes antécédentes et en général confondu avec le corps. C'est seul et c'est pur : c'est le Soi. Si on fixe le mental dessus en le ressentant de façon automatique, continuellement et sans effort, c'est la réalisation ; dans le cas présent, c'est un avant-goût de la réalisation.

Q :

M : Pourquoi pas ? Dans cette parabole nous savons que Dieu cherche des âmes. Sa Grâce est toujours disponible pour des âmes humaines, c'est juste aux gens de l'accepter (de s'en rendre compte et d'y être réceptif).

Vous savez que le soleil brille mais si vous fermez les yeux et dites qu'il n'y a pas de soleil, c'est entièrement de votre faute, pas celle du soleil. Si vous ne réalisez pas la Grâce de Dieu, cela ne veut pas dire que Dieu ne vous l'accorde pas car elle est toujours présente, mais plutôt que vous n'y êtes pas réceptif et que vous ne vous êtes pas soumis inconditionnellement à lui. Dieu est Grâce.

A quelqu'un qui demande la Grâce du Maharshi et à être touché par lui :

M : Je suis Atman ; Atman est le Guru et Atman est aussi Grâce. Personne n'est indépendant de l'Atman ; on est toujours en son contact et rien ne nous est plus intime.

Le corps n'est pas "Je". Le corps ne peut pas exister indépendamment de ce "Je". Pourquoi devrions-nous voir le corps comme différent (séparé) du Soi ? De la même manière qu'il n'est pas né, le Soi ne meurt pas, rien de nouveau ne se crée en lui. Les Sages voient toutes choses dans le Soi et venant du Soi ; par conséquent, la diversité n'existe pas de leur point de vue et ils ne voient ni naissance ni mort.

Donner la Grâce n'est pas une fonction quelconque de Dieu, c'est sa fonction primordiale (essentielle). Il n'a pas de lieu ou de moments particuliers pour remplir cette fonction puisqu'il est Grâce en permanence et partout. Dieu est Grâce et Béatitude Eternelle.

Q : Est-ce que j'ai votre Grâce et votre Bénédiction ?

M : Pourquoi en doutez-vous ?

Q : Est-ce que la Grâce est nécessaire ?

M : Certainement, mais la Grâce est là, présente tout le temps, c'est le Soi ; elle ne peut pas être nouvellement acquise.

Q : La Grâce n'est-elle pas plus efficace que la pratique ?

M : Le Guru ne fait que vous aider dans l'éradication de l'ignorance.

Q : Comment est-ce que la Grâce du Guru conduit à la réalisation ?

M : Un aspirant débute une recherche parce qu'il n'est pas satisfait de l'état présent. Il prie Dieu de l'aider; son désir ardent de connaître Dieu est plus grand que son envie de satisfaire les désirs de son mental et de son corps ; son mental se purifie ainsi ; c'est alors que la Grâce de Dieu devient plus visible (présente). Dieu prend la forme d'un Guru et apparaît au dévot, lui enseigne la vérité et purifie son mental par son enseignement et son contact. Ce mental gagne de la force et devient capable de se tourner vers l'intérieur. Par la pratique de la méditation il se purifie plus encore, il devient immobile sans le plus petit mouvement et le demeure. Cette expansion est le Soi. Le Guru est à la fois intérieur et extérieur. De l'extérieur il pousse le mental au-dedans et du dedans il le tire vers le Soi et l'aide à demeurer tranquille. C'est cela la Grâce. Il n'y a pas de différence entre Dieu, la Grâce et le Soi. L'aide du Guru est nécessaire et utile pour vous permettre de débuter la quête « qui suis je? ». Mais c'est vous qui devrez vous y tenir et la pratiquer.

---------- --------- ----------------

Le "Je" du Jnani inclut le corps mais ne s'identifie pas à lui. Il ne peut rien y avoir de séparé du "Je" pour lui. Si le corps tombe (meurt), il n'y a pas de perte pour le "Je". Le "Je" demeure le même. Si le corps se sent mort, laissez-le soulever la question ; étant inerte il ne le peut pas. "Je" ne meurt jamais et n'interroge pas. Qu'est-ce qui meurt alors ? Qui pose cette question ?

Le silence

Le langage n'est qu'un moyen de communiquer des pensées. Il est utilisé après que des pensées se soient présentées et elles-mêmes se sont élevées après la pensée "je". La pensée "je", ainsi, est la racine de toute conversation. On peut comprendre quelqu'un d'autre quand on demeure sans pensée par le langage universel du Silence. Le Silence est éloquence qui ne cesse, il est interrompu par la parole. Les mots obstruent ce langage muet. Quand il y a de l'électricité qui circule dans les fils et qu'une résistance s'interpose sur le passage, elle se transforme en lumière (pour une lampe) ou en moteur (pour un ventilateur). S'il n'y a pas de résistance, les fils restent remplis d'énergie. De la même manière, le Silence est le flot éternel du langage, obstrué par les mots (les mots sont l'expression de pensées ; on peut donc dire que le Silence est obstrué par les pensées). Ce que quelqu'un peut manquer de comprendre après une conversation de plusieurs heures peut être capté en une fraction de seconde, dans un flash, en Silence ou devant le Silence (du Guru). Voyez l'enseignement de Dakshinamurti par exemple. C'est le langage le plus haut et le plus efficace.

Les gens insistent pour me poser des questions et je dois y répondre mais la vérité est au-delà des mots (est dans le Silence).

Je surveillais un visiteur qui était un fameux orateur public et un homme de débat vigoureux connu pour son intolérance ; il commença à questionner le Maharshi, la plupart du temps n'attendant pas la réponse et la donnant lui-même. Il imposait sa loi d'une voix forte. Par exemple il dit : "Je veux trouver la voie qui me mène à la vérité", et une minute après il dit : "Le service rendu à l'humanité est le meilleur moyen de trouver la vérité". Le Maharshi resta tranquille et ne dit pas un seul mot jusqu'à ce que l'homme ne parte. Alors il fit remarquer : "Le Silence est l'arme la plus puissante que l'on puisse utiliser face à de telles personnes".

Q : Diriez-vous que la force influente qui vient quand on s'assoit en Silence et qu'on médite sur le Soi est capable de subjuguer les passions (les désirs et les attachements) et les pensées agitées du plus grand nombre de personnes ?

M : Oui, c'est ce qu'il y a de plus élevé ; cela dépasse l'entendement (cela dépasse et contre toute chose).

Q : Pourquoi ne prêchez-vous pas pour mettre les gens sur le droit chemin ?

M : Vous avez décidé de vous-même que je ne prêchais pas. Savez-vous qui JE SUIS et ce que prêcher veut dire ? Comment savez-vous que je ne le fais pas ? Est-ce que prêcher veut dire monter sur une estrade et haranguer la foule ? Prêcher est simplement la communication de la connaissance. Que pensez-vous de quelqu'un qui écoute un exposé (discours) pendant une heure et qui s'en va sans que cela n'ait laissé d'impression sur lui ? Comparé à cela, quelqu'un d'autre qui s'assoit à proximité d'une présence Sainte (d'un Saint ou d'un Sage, les deux étant identiques, on utilise plus le terme de Sage en Orient et de Saint en Occident) et qui s'en retourne après un moment avec son point de vue sur la vie complètement changé, avec une transformation intérieure profonde. Qu'est-ce qui est le mieux : prêcher à voix haute sans effet ou rester assis en Silence en émanant des forces intuitives qui agissent sur les autres et les influencent ? De plus, comment le langage prend-il naissance ? Il y a une connaissance abstraite non manifestée et de là, l'ego s'élève sous formes de pensées et des pensées viennent les mots. Dans cet ordre chronologique, les mots deviennent les petits-enfants de leur source d'origine. Si les mots peuvent avoir quelque effet, combien plus puissant sera la communication par le Silence ? Jugez par vous-même !

Q : Pourquoi le Maharshi n'aide-t-il pas les masses en leur faisant des discours ?

M : Est-ce que Dieu ne travaille pas ? Fait-il pour autant des discours ? Est-ce qu'un travail ne peut être fait que par la parole ? Avez-vous conscience de l'énormité du travail qui peut être fait par le Silence (intérieur) sans qu'aucun mot ne s'échappe ?

Q : Je suppose que vous avez réalisé Dieu.

Le Maharshi demeura silencieux, son regard perdu dans le lointain. Quand le visiteur déçu fut parti, le Maharshi expliqua à ses disciples que de répondre à une telle question ne servait à rien et conduirait à des discussions sans fin.

M : La signification de "Je" est Dieu. L'expérience "JE SUIS" est l'immobilité (être immobile). Mowna (Silence) n'est pas seulement de garder votre bouche fermée ; c'est discours éternel ; c'est l'état qui transcende la parole et la pensée.

Q : Comment pouvons-nous le réaliser ?

M : Accrochez-vous fermement à quelque chose et remontez jusqu'à sa source. Mouna est le résultat de la concentration. Quand la pratique devient naturelle, elle se termine en Mowna. Méditation sans qu'il n'y ait d'activités mentales est Mowna. La subjugation du mental est méditation profonde et discours éternel (Silence).

Voyez le mental. Vous devez vous en tenir à l'écart (ne pas le laisser s'exprimer) ; vous n'êtes pas le mental.

Q : Comment devons-nous faire tout cela ?

M : Le manque de foi (et de sensation) que nous sommes le Soi est la source du problème. N'ayez rien à faire avec les pensées et soyez. Soyez simplement. Ce sont les pensées seules qui forment obstacle. Trouvez chez qui les pensées s'élèvent. Aussi longtemps que vous penserez qu'un faux Soi existe, il paraîtra exister, mais si vous recherchez d'où il s'élève, il disparaîtra (il sera introuvable). Ceux qui ont fait de grandes découvertes les ont faites dans les profondeurs immobiles du Soi.

Sa majesté le Maharaja de Mysore rendit visite au Maharshi pour une durée de quinze minutes et demeura en Silence pratiquement tout le temps. Au repas de midi, quand les disciples parlèrent de cela, le Maharshi donna le commentaire suivant :

M : Il est une âme très hautement avancée. C'est un Janaka (le roi de Mithila, réputé pour avoir atteint la réalisation et qui, bien qu'il se soit totalement impliqué dans les activités du royaume, restait personnellement non concerné, détaché, demeurant en permanence établi dans l'Atman). Quel besoin y a-t-il de parler quand un qui connaît (qui est réalisé) rencontre un autre qui connaît ? Il suffit qu'en un éclair leurs regards se croisent pour qu'immédiatement ils (ces Jnanis) s'intériorisent en guise de reconnaissance (du fait de se reconnaître) et de réponse. Le Silence prévaut, les mots deviennent inutiles (serait-il même possible de les articuler ?).

Q : Je voudrais poser une question, est-ce que je le peux ?

M : Oui, quelle question ? Vous dites que vous avez lu le livre de Paul Brunton ("The Secret Path" : "Le sentier secret"). Relisez-le mille fois. Paul Brunton a exprimé correctement mon enseignement, alors pourquoi ne le pratiquez-vous pas ? Lisez la page 73 et voyez si vous ne trouvez pas une réponse à votre question dans le paragraphe 2. Le Silence est discours qui ne cesse. Le discours parlé obstrue le discours silencieux. Beaucoup plus de choses sont accomplies par le Silence et beaucoup plus de pensées sont insufflées dans le monde à l'échelle universelle par le Silence. Des questions et des réponses orales semblent bénéficier à quelques personnes qui écoutent dans ce hall, mais en vérité elles obstruent, retardent et interrompent la communication silencieuse sous forme de vagues de pensées de milliers d'aspirants à la spiritualité dans le monde entier. Ainsi, tout sadhaka (chercheur) qui vient à moi pour acquérir de la connaissance et trouver une solution à (élucider) ses problèmes, trouverait un très grand bénéfice pour lui-même et pour les autres en s'asseyant en Silence devant moi absolument intériorisé. Les forces les plus grandes (puissantes) et les plus efficaces sont celles qui sont invisibles telles que l'éther (air) et l'électricité. Quelque recherche que vous désiriez faire, demandez intérieurement à votre mental (subtil) ou à vos pensées ; vous allez trouver rapidement la réponse là. L'aide la plus efficace qui puisse être apportée est par le Silence.

12. LE SOI

Les joies et les peines sont les attributs de l'ego. Quand, par la pratique de l'atma vichara, vous réalisez que vous n'êtes pas cette enveloppe (l'ego), qui peut encore alors expérimenter le plaisir et la souffrance en vous ? Votre nature véritable transcende ces sensations. Ainsi, on peut considérer que l'atma vichara a un effet visible (tangible) dans le sens qu'il nous libère de toutes les peines et les soucis de la vie. Qu'est-ce qu'on peut désirer de plus ? Celui qui est en permanence bien positionné (stationné) dans l'Atman ne sera pas dérangé même s'il est au milieu de la foule. Une telle personne n'a plus ni le besoin ni le désir de solitude.

Celui qui connaît le Soi n'a rien de plus à faire, il n'a plus d'ailleurs de pensées qui s'élèvent en lui. A partir de ce moment-là (la réalisation), le pouvoir infini va prendre en charge toutes les actions futures qui vont demeurer nécessaires pour lui (selon l'ordre divin).

La paix est l'état naturel intérieur de l'humanité. Si vous la trouvez à l'intérieur de vous-même, vous la trouverez alors aussi partout.

La paix que vous expérimentiez de façon temporaire dans vos expériences spirituelles venait du Soi. Cela n'était pas quelque chose de surimposé (venu de l'extérieur). Un jour viendra où vous rirez de vos efforts pour réaliser le Soi car vous trouverez que ce vous étiez avant et après revient au même.

Q : Comment puis-je connaître le Soi ?

M : Voyez ce qu'est le Soi. Ce que vous considérez être le Soi est soit le mental, l'intellect, soit la pensée “je”. Ainsi accrochez-vous à la pensée “je” et les autres pensées vont s'évanouir (disparaître), laissant le Soi comme résidu. Y a-t-il deux “Je” ? Comment savez-vous que vous existez ?

Pouvez-vous voir votre Soi avec vos propres yeux ? Interrogez-vous ! Comment cette question s'élève-t-elle ? Est-ce que « je » demeure pour la poser (la question) ou non ? Est-ce que je peux trouver mon Soi de la même façon que je peux me voir dans un miroir ? Vous avez perdu de vue le Soi parce que votre regard est tourné vers l'extérieur et que votre vision s'est extériorisée. Le Soi n'est pas trouvé dans les objets extérieurs. Faites demi-tour et plongez votre regard à l'intérieur, vous serez le Soi. Il n'y a ni bonnes ni mauvaises qualités dans le Soi. Le Soi est libre de toutes qualités. Les qualités appartiennent au mental seul. L'enquête devrait être : « où est le JE ?». Après l'élévation de la pensée “je”, il y a fausse identification du “Je” avec le corps, les sens et le mental ; le non Soi leur est faussement associé et on a perdu de vue le Soi véritable. Dans le but de différencier le pur “Je” (Soi) de celui qui est contaminé, le rejet des enveloppes (des koshas ou enveloppes décrites dans les Sastras) est mentionné. Cela ne veut pas précisément dire se débarrasser du non soi, mais plutôt de trouver le vrai Soi. Le Soi réel est l'infini “Je Je” en perfection, il est éternel, il n'a ni origine ni fin. L'autre “je” naît et meurt, il n'est pas permanent. Voyez chez qui les pensées changeantes s'élèvent. On découvrira qu'elles s'élèvent après la pensée “je”. Accrochez-vous à la pensée “je” et les autres pensées vont diminuer et disparaître. Le Soi seul va demeurer.

Q : N'y a-t-il pas un Soi qui ne change pas et un qui change ?

M: Ce qui change n'est que pensée. Toute pensée s'élève après la pensée “je”. Voyez chez qui ces pensées s'élèvent. Alors vous allez les transcender et elles vont diminuer. Cela revient à dire qu'en investiguant la source de la pensée “je”, vous allez réaliser le parfait “Je Je” c'est-à-dire le Soi.

Q : Mais comment vais-je atteindre le Soi ?

M : On n’atteint pas le Soi (on EST le Soi). Si on devait l’atteindre, cela voudrait dire que le Soi n’est pas déjà là ici et maintenant mais qu’il faut l’obtenir. Ce qui est nouvellement obtenu n’est pas permanent et sera certainement perdu un jour ou l’autre dans le futur. Ce qui n’est pas permanent (éternel) ne vaut pas la peine que l’on fasse des efforts pour l’atteindre. Vous êtes le Soi, vous êtes déjà cela. Le fait est que vous êtes ignorant de votre état de béatitude. L’ignorance tire un voile sur la pure béatitude. Concentrez vos efforts à faire partir l’ignorance. Cette ignorance n’est qu’une mauvaise (fausse) connaissance. L’erreur réside dans la fausse identification du Soi avec le corps et le mental. Cette fausse identification cessera si on mène une enquête (atma vichara) sur Soi.

Le Soi est au-delà de la dualité. Si on accepte le chiffre un, on devra accepter aussi le deux. Si on recherche le un et qu’on ne le trouve pas, les autres chiffres cessent d’exister eux aussi. La vérité n’est ni une ni deux, elle est ce qu’elle est.

Ayez toujours présent à l’esprit (ressentez) l’être réel et réfléchissez toujours sur lui ; collez-vous à lui, soyez-le. Permettez à votre recherche d’être constante et soutenue jusqu’à ce que vous vous fondiez dans le Soi et qu’ainsi vous gagniez le bonheur éternel.

Q : Pourquoi est-il écrit dans une des Upanishads : "A ceux-là seuls que l’Atman choisit et à eux seulement il se révèle, pas aux autres" ? Cela n’est-il pas un peu arbitraire ?

M : Non, c’est correct. Il choisit seulement ceux qui lui sont dévoués et qui deviennent ses disciples (qui le méritent par leurs efforts). Ainsi il les attire intérieurement à lui. On doit se tourner vers l’intérieur pour trouver l’Atman. Si on pense à lui il ne manquera pas de nous attirer à lui.

Toutes les pensées telles que “la réalisation est difficile”, ou “la réalisation du Soi est éloignée de moi”, ou “J’ai à franchir trop d’obstacles pour connaître la réalité” devraient être abandonnées. Cela parce ce sont elles qui sont la cause d’obstructions majeures et qu’elles sont créées par le faux Soi, l’ego. Ces pensées (comme toute pensée) ne sont pas réelles et véridiques. Ne doutez pas que vous êtes la réalité ; vivez dans cette compréhension des choses. N’imaginez plus que la réalisation est pour les autres (ceux que vous pensez être plus avancés) et ne viendra pour vous que plus tard dans le futur. C’est parce que les gens deviennent les victimes de telles fausses notions qui les hypnotisent littéralement que la Gita dit : « Il n’y a que quelques rares parmi des millions qui réalisent le Soi ».

L’ordre des ashramas a été établi comme un principe général pour réguler le développement graduel naturel de l’humanité dans son évolution vers la spiritualité ; mais dans le cas de l’âme hautement et pleinement mûre (mature) qui peut directement avoir accès à l’atma vichara, il n’y a pas de degrés de développement et les ashramas perdent leur sens. Dans ce cas, Jnana Vichara (recherche du Soi) et la révélation de Jnana sont rapides et presque instantanés.

Q : Si je suis infini, comment suis-je devenu limité ?

M : Analysez ce que vous dites. Vous commencez par “Je”, connaissez le “Je” en premier. Si la question persiste après cela, vous pourrez vous interroger, mais pas avant. Le Soi est ici et maintenant et seul ; ce n’est pas quelque chose de nouveau et qu’il faut acquérir, c’est naturel et permanent. Le terme “Soi” fait référence à l’illimité, au Soi infini ; ne limitez pas sa signification (sa portée).

Q : Plusieurs termes sont utilisés dans les livres spirituels : Atman, Paramatman, Para, etc. Qu'est-ce qui les distingue ?

M : Ils signifient la même chose pour les utilisateurs des mots, mais les gens les comprennent différemment suivant leur niveau de développement.

Q : Mais quelle est l'utilité de mots si nombreux alors ?

M : C'est en rapport aux circonstances. Ils veulent tous dire le Soi. "Para" veut dire "non relatif" ou "au-delà du relatif", c'est l'absolu.

Paramatman et Atman sont Un et identique (le Soi). Le Soi est réalisé éternellement. S'il n'était pas éternel il devrait avoir un début. Ce qui a un début doit aussi avoir une fin et est transitoire. Il n'y a aucun intérêt à rechercher des conditions (des états) qui ne sont que temporaires. Le fait est que c'est l'état de paix vécu sans effort et de façon alerte ; l'état sans effort tout en demeurant conscient est l'état de parfaite béatitude.

Q : Comment puis-je me souvenir de mon Soi réel ? Ce que vous évoquez est pour les chercheurs avancés (comme le Maharshi lui-même).

M : Comment pouvez-vous l'oublier ?

Est-ce que le Maharshi est différent de vous ? Il n'est pas quelqu'un qui a deux cornes ! Peu importe ce qui arrive à votre corps, le Soi demeure et continue tout du long.

Q : Qu'est-ce que Dieu ?

M : Connaissez le Soi et Dieu sera lui aussi connu. De toutes les définitions de Dieu, aucune n'est aussi bien énoncée que celle de la Bible : "Je suis celui qui suis", dans le livre de l'Exode, mais aucune n'est aussi directe que le nom de Jéhovah "JE SUIS". L'être absolu « EST », c'est le Soi, c'est Dieu.

A un bouddhiste :

La notion de diversité vient avec la conscience du corps qui s'élève à un moment donné ; elle a une origine et une fin. Ce qui prend naissance doit être quelque chose ; quel est ce quelque chose ? C'est la conscience "je". En trouvant sa source, vous réalisez la conscience absolue. Est-ce que le monde peut exister sans quelqu'un qui le perçoit ? Qu'est ce qui est apparu en premier ? La conscience d'être (absolue) ou la conscience qui s'élève à un moment donné ? La première est toujours là et éternelle, la deuxième s'élève et disparaît, elle est transitoire.

Q : Vous dites que même le Dieu le plus élevé est encore seulement un concept (une idée). Est-ce que cela veut dire qu'il n'y a pas de Dieu ?

M : Non ! Il y a un Iswara.

Le siège de la réalisation est à l'intérieur parce que le chercheur ne peut pas le trouver comme un objet extérieur à lui-même. Ce siège est béatitude et c'est le centre (Coeur) de toute chose. L'unique raison de notre incarnation (naissance), la seule raison pour laquelle elle prend un sens est la réalisation du Soi. Il n'y a en réalité rien d'autre à faire (qu'à essayer de réaliser le Soi).

Q : Mais pour progresser à travers les naissances, il faut des années et des années de pratique d'abhyasa.

M : Abhyasa est seulement empêcher qu'il ne se crée aucune agitation dans la paix inhérente du Soi. Ce n'est pas une question d'années ; déracinez cette pensée dès à présent. Vous n'êtes en réalité que dans votre état naturel, que vous pratiquiez abhyasa ou pas.

Q : Pourquoi est-ce que tout le monde ne réalise pas dans ce cas ?

M : C'est la même question sous une autre forme. Pourquoi soulevez-vous cette question d'efforts en yoga ? Cela montre juste qu'il vous est requis d'en faire. Faites ces efforts. Mais de demeurer libre de questions et de doutes est l'état naturel. Vous ne pouvez pas atteindre le Soi pour la simple et bonne raison que vous êtes (déjà) le Soi.

L'oubli n'est pas du domaine du Soi, c'est de votre nature individuelle. Le Soi réel est à présent confondu avec le non Soi et cela vous amène à parler d'oubli.

Q : Comment pouvons-nous trouver le Soi ?

M : Une investigation ne peut pas être réellement (valablement) menée dans l'Atman. L'investigation ne peut être menée que dans le non Soi. La seule chose qu'il est possible de faire est d'éliminer le non Soi, le Soi étant immuable, toujours présent et brillant de lui-même. Comme le Soi est par nature toujours évident, le non Soi éliminé, il brille de lui-même de tous côtés. “Connaître” veut dire “ETRE”. Ce n'est pas du domaine de la connaissance relative.

On peut parler de progrès en référence à quelque chose que l'on doit atteindre, tandis qu'ici il s'agit d'enlever l'ignorance et non de l'acquisition d'une connaissance.

Q : Comment pouvons-nous entrer en contact avec le Soi le plus haut ?

M : Est-ce que c'est quelque chose d'éloigné qu'il vous faudrait toucher ? Le Soi Suprême existe en tant qu'Un, ce sont nos pensées qui nous font croire le contraire. Vous ne pouvez ni le penser ni l'oublier. Le Soi Suprême est toujours ainsi, que vous soyez sur le chemin qui y mène ou non. L'existence divine est votre réelle nature.

Q : Comment pouvons-nous nous débarrasser des fausses pensées ?

M : Vous vous êtes chargé sans nécessité d'une telle quantité de pensées, c'est là le problème ! Existez juste réellement comme vous êtes et ces pensées vont mourir d'elles-mêmes ; ne les alimentez pas. Cherchez chez qui ces pensées et ces émotions s'élèvent. Comme vous vous êtes tellement habitué à penser, c'est difficile d'arrêter maintenant.

Q : Puis-je penser continuellement “Je suis Dieu” ? Est-ce une pratique correcte ?

M : Pourquoi penser cela ? En fait vous êtes (déjà) Dieu. Qui s'en va en disant “Je suis un homme” ou “Je suis de sexe masculin” ?. Oui, bien sûr, si ces faits étaient mis en question ou réfutés et qu'on vous identifie à un animal, alors là vous pouvez dire “Je suis un homme”. Rechercher qui est Dieu en soi-même revient à se poser la question : « Qui Suis-je ? ». Et quand la pratique est terminée, le résultat est l'absence totale de pensées, la réalisation naturelle de Soi. C'est au-delà de la conception des pensées.

Q : Si le Soi lui-même est conscient, pourquoi cela ne m'apparaît-il pas maintenant ?

M : Votre connaissance actuelle est due à l'ego et est seulement relative. La connaissance relative demande un sujet et un objet, tandis que la conscience du Soi est pure et ne requiert aucun objet. Se souvenir est du domaine du relatif. Cela demande un objet dont on a à se souvenir et quelqu'un qui s'en souvienne. Quand il n'y a plus que l'Un, qui doit se souvenir de quoi ?

Ce qui est au-delà de la connaissance et de l'ignorance est l'Atman.

Q : Jusqu'où dois-je mener la recherche du Soi ?

M : Vous devez continuer ce travail de démolition des pensées erronées (des pensées tout court) par la recherche du Soi (quête « qui suis je? ») jusqu'à ce que le dernier vestige de la construction soit mis à terre, jusqu'à ce que le Soi soit réalisé.

La chose qui a le plus de valeur dans l'océan repose au fond. La perle est minuscule et a pourtant tant de valeur et est si difficile à se procurer. Le Soi est comparable à la perle, pour le trouver vous devez plonger profondément dans le Silence (des profondeurs) de plus en plus profond en vous-même jusqu'à ce qu'il soit atteint.

Le Soi et l'ignorance (avidya)

Q : Comment s'est élevée avidya ?

M : Avidya est comme maya, c'est-à-dire "ce qui n'est pas". Ainsi, la question ne se pose pas. Il vaut mieux demander : "L'avidya de qui est-ce ?". Avidya est ignorance, elle implique sujet et objet. Devenez (Soyez) le sujet et il n'y aura plus d'objet.

Les Ecritures disent à la fois que le Soi est parfait et que le retrait de l'ignorance est nécessaire. Cela peut paraître contradictoire, mais elles sont là pour guider les chercheurs honnêtes qui ne peuvent pas saisir la vérité dans toute sa simplicité. Krishna dit que les gens le confondent avec le corps alors qu'il n'est pas né et qu'il ne mourra pas. Le Soi est simple état d'être. Soyez ! Et l'ignorance prendra fin. Le "Je" est toujours là (présent). L'affaire n'est pas de le connaître car ce n'est pas une connaissance nouvelle qu'il faut acquérir ; il y a seulement une obstruction qui l'empêche de se révéler, elle est appelée ignorance, et il faut s'en débarrasser. Ignorance et connaissance (relative) ne sont pas du domaine du Soi et doivent être éliminées.

Q : Pourquoi est-ce que je ne réalise pas le Soi ?

M : Le fait est que tout du long vous connaissez le Soi. Comment le Soi ne peut-il pas connaître le Soi ?

Vous, le Soi, avez seulement pris l'habitude de penser que vous êtes différent (séparé), une autre entité. Comment pouvez-vous continuer à garder cette attitude et rester dans l'ignorance, quand face à vous se dresse le Soi immuable toujours présent, le "Je" éternel auquel on ne peut échapper ? Vous devez vous battre pour vous débarrasser de ces fausses notions (limites, conditionnements, etc.) les unes après les autres. Faites-le et cela vous conduira à la réalisation du Soi.

Qui est ignorant et de quoi ? Posez-vous la question et poursuivez l'enquête à l'intérieur de celui qui se dit ignorant. Vous posez la question une fois et essayez de plonger dans le "Je" et le "je" (l'ego) va disparaître. Ce qui demeure est la vraie connaissance du Soi.

A nouveau, qu'est-ce qu'avidya ? L'ignorance (l'oubli) du Soi. Mais qui est ignorant du Soi ? Le Soi devrait être ignorant du Soi. Y aurait-il deux Soi alors ?

Qui est celui qui est né ? Pas le vrai Soi. Une fois qu'on est né à lui (lors de la réalisation), c'est sans retour (final) ; c'est l'unique et véritable naissance, la naissance spirituelle (la reconnaissance de notre nature divine). Les autres naissances ne sont que de banales, fluctuantes et approximatives incarnations de vasanas (tendances latentes). Si on ne prenait pas en considération le corps, on ne parlerait que d'Etre Spirituel à l'intérieur de nous, nous serions simplement Cela, le vrai Soi.

Q : Je comprends cela mais je ne réalise pas.

M : Parce que vous êtes dans la diversité, vous dites que vous n'avez que des flashs de vision intérieure. Vous prenez pour réelle cette diversité alors que l'unité seule est réelle.

Cette diversité doit s'en aller avant (pour) que l'unité ne se révèle ; la réalité de celle-ci est toujours (éternellement) présente. Elle n'envoie pas de flash dans la diversité illusoire, elle brille en permanence, c'est seulement l'ignorance qui l'obstrue qui se dévoile par moments. La réalisation est toujours présente, jamais absente à un moment et présente à un autre. Par exemple, le soleil ne voit jamais l'obscurité, mais certains parlent d'obscurité qui s'évanouit à son approche. De la même façon, l'ignorance est un fantôme ; quand sa nature irréelle est recherchée, elle devient introuvable et ce qui demeure quand cette recherche aboutit est le pur Soi présent de toute éternité. Le soleil est là, vous êtes enveloppé dans sa lumière, mais vous devez tourner les yeux en sa direction et le regarder ; de la même manière, le Soi n'est trouvé que par la pratique (en se tournant vers l'intérieur ou en se tournant vers le Guru, ce qui revient au même), bien qu'il soit présent ici et maintenant et partout.

Q : Comment l'erreur de la fausse identification se produit-elle ?

M : Voyez si elle s'est produite ! L'ego n'existe pas !

Q : Que dois-je faire pour parvenir à l'état du Soi ?

M : Aucun effort n'est requis pour être dans cet état ; ce qui est demandé, c'est de mettre de côté toutes les fausses idées. Quand une pensée vient, remontez à la source de celui chez qui elle s'élève. Quand une nouvelle pensée vient, remontez à sa source par l'analyse (en qui cette pensée s'élève-t-elle ? Quête : « Qui suis-je ? » et « Où suis-je ? »). Avec le temps, toutes les pensées seront détruites.

Q : Si on suppose le désir pour un certain objet.

M : Les objets sont nombreux mais le sujet est Un. Pratiquez de la même façon, remontez à la source des désirs. La concentration et les autres pratiques ont pour but de reconnaître l'absence et la non existence de l'ignorance. Personne ne peut dénier sa propre existence. Existence est Connaissance (de Soi), c'est-à-dire Conscience. Cela implique absence d'ignorance. Et pourtant les gens souffrent, pourquoi ? Parce qu'ils pensent qu'ils sont ceci ou cela. C'est faux ; JE SUIS seul EST et non « Je suis ceci ! » ou « je suis cela ! ». Quand l'existence est perçue comme absolue, cela est correct ; quand on la particularise, cela est mauvais : ceci est la vérité entière.

Est-ce qu'un homme regarde dans un miroir pour savoir qu'il existe ? C'est sa conscience qui le lui fait admettre, mais il la confond avec le corps. En sommeil il existe aussi, même sans le corps. Accrochez-vous à cette conscience. Vous ne pouvez pas voir (directement) vos propres yeux, pourtant niez-vous leur existence ? De la même façon, bien que le Soi n'apparaisse pas de façon objective, vous en êtes néanmoins conscient. Qui devrait connaître le Soi ? Est-ce que le corps peut le connaître ? Votre devoir est D'ETRE et pas d'être ceci ou cela.

La méthode est résumée par "demeure immobile" ; cela veut dire "détruis-toi toi-même" (l'ego), parce que quelque forme qu'il prenne, l'ego est l'obstacle à la réalisation et est source de problèmes (de régression). Quand le "Je" est maintenu en tant que "Je" seulement et non "Je suis ceci" ou "Je suis cela", c'est le Soi ; quand il part sur la tangente (qu'il dérive), c'est l'ego. Le Soi réel ne posera ni ne pourra poser ces questions. Toutes ces discussions sont une affaire de compétence et de maturité.

Q : D'où l'ignorance s'est-elle élevée ?

M : Il n'y a en fait pas d'ignorance et elle ne s'est jamais élevée. Tout le monde est un Jnana Svarupa. C'est seulement le fait que Jnana ne se révèle pas facilement. Se débarrasser de l'ignorance dévoile Jnana qui de tout temps EST ; c'est comme le collier qu'on supposait être perdu alors qu'il était tout du long (de la recherche) autour du cou

de sa propriétaire, ou l'histoire des dix idiots qui, après s'être tous comptés, n'en trouvaient que neuf, chacun ayant oublié de se compter lui-même. A qui est la connaissance ou l'ignorance ?

Votre nature est béatitude, celle-ci est à présent cachée par l'ignorance. Débarrassez-vous de cette ignorance pour que la béatitude puisse être libérée (perceptible).

Le Coeur

L'énergie vitale a son origine dans le Coeur. Le Coeur n'est pas l'organe physiologique qui porte ce nom mais le centre spirituel qui en est proche. Ainsi, toute personne (même l'enfant), de toutes croyances et de toutes races, quand elle se réfère au Cœur pour exprimer ses plus profonds sentiments et son ressenti le plus subtil, désigne sa poitrine (du côté droit) avec sa main. Mais de telles discussions, à savoir si le Coeur est à l'intérieur du corps ou à l'extérieur, ne peuvent plus s'élever une fois la réalisation acquise. Quand vous avez trouvé le Centre, vous allez trouver qu'il inclut l'univers entier ; si vous le voulez, son rayon d'action peut être étendu à votre corps ou au monde entier. Nous commençons avec la fausse présomption que ce cercle se limite à la forme humaine. Localisez le Centre d'abord ; à cela vous retournez sans cesse et vous y demeurez toujours ; c'est le centre commun et unique pour toute l'humanité quand elle réalise.

Q : Qu'est-ce que le Cœur ?

M : C'est le siège du Soi. Ce n'est pas le coeur physique.

Q : Est-ce que le Coeur est le même que le Coeur physique ?

M : Non ! Tout cela a pour but d'aider l'aspirant. Le Coeur est seulement la source de la pensée "je". Ceci est la vérité ultime. Recherchez votre source, cela vous mènera automatiquement au Coeur.

Le Coeur spirituel est différent du coeur physique, les battements ne sont relatifs qu'au second. Le premier est le siège de l'expérience. De la même façon qu'une dynamo fournit l'énergie électrique à toutes sortes de systèmes (lampes, ventilateurs, etc.), la sakti originelle fournit l'énergie nécessaire au battement du cœur, aux mouvements de la respiration, etc.

Q : Comment pouvez-vous dire que le Coeur est du côté droit quand les anatomistes le trouvent sur la gauche ?

M : Il n'est pas nié que l'organe physique soit sur la gauche, mais le Coeur dont nous parlons est sur la droite. C'est mon expérience personnelle. Aucune autorité n'est requise pour le prouver, mais toutefois vous pouvez trouver confirmation dans la Sita Upanishad où il y a un mantra qui dit cela.

Tout le cosmos est contenu dans un trou d'aiguille dans le Coeur. Ce trou minuscule dans le Coeur demeure fermé en permanence, il est ouvert par Atma Vichara. Le résultat est la conscience "Je Je", la même que le Samadhi.

Q : Le Coeur est dit être à droite, à gauche ou au centre. Avec des opinions si différentes, comment pouvons-nous méditer dessus ?

M : Connaissez qui vous êtes ! Et c'est un fait que *dhyana* est par vous, de vous et en vous. Cela doit se continuer où vous êtes. Cela ne peut pas être à l'extérieur de vous. Ainsi vous êtes le centre de *dhyana* et c'est le Coeur. Un emplacement lui est donné uniquement en référence au corps. Où êtes-vous ? Vous êtes dans le corps et pas à

l’extérieur. Bien que vous représentiez tout le corps, vous admettez cependant qu’il y a un centre d’où s’élèvent et où s’évanouissent toutes vos pensées. Même quand on est amputé d’un membre ou si nos sens sont défectueux, on est tout de même là. Ainsi un centre de la conscience doit être admis. Ce centre est appelé le Coeur. Le Coeur est seulement un autre nom pour le Soi. Des doutes ne s’élèvent que lorsque vous l’identifiez (le Soi) avec quelque chose de tangible ou de physique. Le Coeur n’est pas un concept ni un objet de méditation, mais le siège de la méditation, c’est le Soi et il demeure seul.

Q : Comment le Dieu immanent en tout réside-t-il dans le Cœur ?

N : Ne résidons-nous pas quelque part ? Ne dites-vous pas que vous êtes dans votre corps ? De la même façon, il est dit que Dieu réside dans le Coeur. Le Coeur n’est pas un endroit. Certains noms sont mentionnés pour désigner la place de Dieu parce que nous pensons que nous sommes dans le corps. Cette sorte d’instruction se justifie seulement pour aider ceux qui ne peuvent apprécier qu’une connaissance relative. Etant immanent partout et à tout moment il n’y a pas d’endroit où on puisse localiser Dieu. Parce que nous pensons que nous sommes le corps, nous pensons aussi que nous sommes nés. Toutefois, nous ne pensons pas au corps, à Dieu ou à réaliser le Soi dans notre sommeil profond. Par contre à l’état de veille, nous prenons possession du corps et pensons que nous sommes à l’intérieur. Paramatman est d’où le corps est né, dans lequel il vit, et où il se dissout après la mort. Nous pensons toutefois que nous résidons dans le corps, c’est pourquoi une telle instruction est donnée. L’instruction signifie “regarde à l’intérieur“. Le Coeur n’est pas physique. La méditation ne devrait pas être sur la droite ou sur la gauche. Elle devrait être sur le Soi. Tout le monde connaît “Je Suis”. Qui est le « Je » ? Il ne sera ni dedans ni dehors ni sur la droite ni sur la gauche. “Je Suis”, c’est tout. Le Coeur est le centre duquel toute chose s’élève (prend naissance). Parce que maintenant vous voyez le monde, le corps, etc. (auxquels vous vous identifiez), on vous dit qu’ils ont un centre, le Coeur. Mais quand vous êtes réellement à l’intérieur, le Coeur n’est plus ni au centre ni à la circonférence, car alors seul il EST (il n’y a plus que lui).

Durant ma transe, racontée dans réalisation du Soi (voyez l’appendice dans "Self Realisation", la vie et l’enseignement de Shri Ramana Maharshi par B V Narasimha Swami), j’ai eu une expérience très claire. Tout d’un coup, une lumière vint d’un côté, effaçant la vue du monde, pour atteindre le côté opposé et ainsi éliminer totalement la perception de celui-ci. La lumière seule remplissait mon champ de vision. Je ressentis que le Coeur physique avait cessé de battre, je compris que le corps était comme un cadavre et que la circulation du sang s’était arrêtée, le corps étant devenu bleu et sans vie.

Vasudeva Sastri me prit à bras le corps, pleurant sur ma mort, mais je ne pouvais pas parler. Pendant tout ce temps je ressentais que le Cœur Spirituel du côté droit de la poitrine fonctionnait aussi bien qu’auparavant. Cet état continua pendant vingt minutes. Alors soudain, quelque chose explosa de la droite vers la gauche comme une roquette éclatant dans le ciel. La circulation redémarra et se restaura normalement. Le Coeur ainsi est le centre du corps. Il peut être ressenti en l’absence du corps, mais il est dit être le centre parce que nous avons été habitués à penser que nous demeurons dans le corps (sa situation du côté droit de la poitrine est tout de même bien repérée, Ramana en a eu lui-même l’expérience à cet endroit) ; en fait, le corps et tout le reste sont dans ce centre seulement. Durant cette expérience, je pouvais sentir l’action du coeur physique s’arrêter et également l’action du Coeur Spirituel inaltérée.

Q : Comment le mental plonge-t-il dans le Cœur ?

M : Le mental se voit maintenant diversifié dans l'univers. Si la diversité ne se manifeste pas, il demeure dans sa propre essence (le Soi), c'est-à-dire le Coeur. Le Coeur est la seule vérité. Le mental n'est qu'une phase transitoire. Parce qu'on s'identifie avec le corps, on voit le monde comme séparé de nous-mêmes. Cette fausse identification s'élève parce que nous avons perdu notre point d'ancrage (le Cœur) et dérivé de notre état originel. On nous demande maintenant de nous débarrasser de toutes nos idées fausses, de remonter à notre source et de demeurer en tant que le Soi. Dans cet état, il n'y a plus de différences et aucune question ne peut s'élever.

Tous les Sastras ont simplement pour but de nous faire remonter jusqu'à la source de notre origine. Il n'y a rien à gagner, nous avons simplement à nous débarrasser des idées fausses (conditionnements, limites, etc.) et croyances inutiles. Au lieu de faire cela, nous essayons de nous accaparer quelque chose d'étrange et de mystérieux, en croyant que le bonheur réside ailleurs. C'est là l'erreur. Si on demeure en tant que le Soi, c'est la béatitude. Les gens pensent probablement que demeurer tranquille n'amène pas l'état de béatitude ; cela est dû à leur ignorance. La seule pratique est de trouver « Chez qui toutes ces questions se posent ? ».

13. REALISATION

La conscience du Soi est l'état normal, notre présente ignorance (enchevêtrement mental) est l'état anormal. Nous imaginons que nous avons à nous développer vers un état parfait quand nous sommes déjà Cela maintenant ; le fait est qu'à présent, nous l'avons recouvert de choses extérieures et de pensées (inutiles). Les gens parlent d'atteindre la super conscience mais cela est faux. Ce Soi est notre conscience normale (notre super conscience), nous imaginons que nous devons le développer et l'atteindre, mais nous sommes déjà Cela, c'est juste que notre attention en a été distraite et s'est tournée vers l'intellect et les objets (vers l'extérieur).

Tout ce qui doit être atteint n'est pas la réalité, n'est pas la vérité. Nous sommes déjà la réalité, la vérité. Il n'y a vraiment rien à acquérir ; c'est déjà là ici et maintenant.

Je suis venu ici sans savoir pourquoi, j'étais littéralement "charmé". Mais quand quelqu'un réalise le voyant, il n'y a rien d'autre qui a besoin d'être vu, nul autre endroit que l'on veuille visiter. Celui qui voit, l'objet vu et l'acte de voir se fondent maintenant tous les trois en l'Un, le substratum de tout.

L'état de réalisation est comme une avenue principale droite ; les intellects et les sens sont la jungle ; nous sommes tous en train de nous égarer dans la jungle. C'est difficile de rattraper la route principale, mais une fois là, c'est direct et facile. C'est pourquoi je dis que cette réalisation du Soi est facile.

Etant notre nature, qu'est-ce que nous avons à trouver ? Quand nous nous connaissons, nous ne sommes plus troublés par les pensées ou les désirs ; ceux-ci ne sont pas notre vraie nature. Vous n'avons pas à nous trouver mais simplement à ETRE nous-mêmes, ETRE ce que nous sommes en réalité, libres de pensées et d'égoïsme.

Pour atteindre cette réalisation du Soi, les moyens sont :

1. Empêcher le mental de se tourner vers les objets et faire cesser la vue objective du monde (arrêter de prendre le monde pour réel).

2. Mettre fin aux activités internes du mental.

3. Faire perdre son caractère individuel (égoïste) au mental.

4. Reposer le mental dans le pur vichara.

Le Maharshi raconta comment un jour, il pressentit la réalisation. Le jour de la mort de son père, il se sentit totalement bouleversé par la mort et se mit à y réfléchir pendant des heures pendant que sa mère et ses frères pleuraient. Par l'analyse, il arriva à la conclusion (la perception) que c'était le "Je" qui faisait le corps voir, courir, marcher et manger. « Je connais maintenant cela, mais le "Je" de mon père a quitté le corps ». Ce jour-là, l'existence avait pris une autre dimension pour lui.

Q : Qu'est-ce que la libération ?

M : C'est de savoir que vous n'êtes pas né. Demeure immobile et sache que Je Suis Dieu. Demeurer immobile EST ne pas penser.

Vous avez perdu la conscience de votre Soi. Tournez-vous vers l'intérieur ! Si vous recherchez la source du mental, il va disparaître, laissant derrière lui le Soi comme résidu. Vous vous en rendrez compte plus tard, votre nature n'est pas différente de la méditation même maintenant.

Immobilité ou paix est réalisation. Il n'y a aucun moment où le Soi n'est pas. Aussi longtemps qu'un doute persiste ou que le sentiment de non réalisation est présent, un effort doit être fait pour se débarrasser de ces pensées. Les pensées sont dues à

l’identification du Soi avec le non Soi. Quand le non Soi disparaît (est évincé), le pur Soi seul demeure. Pour faire de la place il suffit d’enlever ce qui encombre. La place n’est pas nouvellement crée. Non ! Plus que cela, la place est toujours là, même quand il y a encombrement (la comparaison peut se faire avec une pièce encombrée d’objets).

Q : Quels sont les obstacles à la réalisation de la réalité ?

M : La mémoire principalement, plus les habitudes de pensées et les tendances latentes accumulées.

Q : Comment pouvons-nous nous débarrasser de ces obstacles ?

M : Découvrez le Soi à travers la méditation en remontant à la source de toutes les pensées où le pur mental (le Soi) réside. Ne permettez pas à une pensée qui s’élève de se poursuivre, stoppez-la immédiatement. Si cela n’est pas fait, les pensées se succéderont sans fin. Ramenez-les à leur source qui est le Soi, alors là elles vont mourir d’inaction. Ce qui permet au mental d’exister, ce sont les pensées ; liquidez les pensées et il n’y aura plus de mental. Aussitôt qu’un doute ou qu’une pensée négative, une dépression, s’élève, posez-vous la question : “Qui est celui qui doute?” ou “Qui doute?” et “Qui est déprimé?”. Dépouillez-vous de tout ce qui n’est pas réel (et qui n’est pas essentiel), de toutes les pensées bonnes ou mauvaises jusqu’à ce que seul le Soi (la source) demeure.

Vivez seulement dans le présent.

La réalisation est déjà là. L’état libre de pensées est l’état réel Un. Il n’y a pas d’action telle que la réalisation. Y a-t-il quelqu’un chez qui le Soi n’est pas dès à présent, déjà réalisé ? Est-ce que quelqu’un nie son existence ? Parce que nous admettons notre existence, comment se fait-il que nous ne connaissions pas notre Soi ? Ce sont les pensées qui nous séparent de notre bonheur. Comment savons-nous que nous existons ? Si vous dites que c’est à cause du monde qui vous entoure, alors comment savez-vous que vous existiez durant votre sommeil quand le monde n’était pas présent ?

Q : Comment est-ce que la réalisation est rendue possible ?

M : Il y a le Soi absolu duquel sort une étincelle qui grossit jusqu’à prendre la grandeur d’un feu. L’étincelle est appelée l’ego. Dans le cas de l’ignorant, il s’identifie immédiatement à quelque chose de palpable quand il s’élève. Il ne peut pas demeurer indépendant d’une telle association ; cette association est ignorance et la détruire fait tout l’objet de nos efforts. Quand la tendance à objectiver de l’ego se réduit, il devient et demeure pur et se fond dans sa source (le Soi).

La quête “Qui suis-je ?” est la hache qui permettra de décapiter l’ego !

A une autre occasion :

Celui qui a posé la question n’était pas d’accord avec moi ; il me demanda comment réaliser le Soi et quand je le lui ai dit, il n’a pas été satisfait parce que j’expliquais la simple vérité. Il voulait quelque chose qui sortait de l’ordinaire, quelque chose de sophistiqué. Ainsi la meilleure attitude pour moi est de rester silencieux. Qu’il essaie ses propres méthodes.

Q : J’ai un désir intense de dévotion et je veux aller plus loin que ce désir. Même la réalisation n’a pas d’intérêt pour moi ; permettez-moi d’être fort dans mon aspiration.

M : Si l’aspiration (le désir) est vraiment là, la réalisation prendra le dessus sur vous (se fera), même si vous n’en voulez pas ; la dévotion aide à la réalisation.

Q : Est-ce nécessaire de développer les qualités ?

M : C'est juste pour les débutants. Pour les chercheurs avancés, c'est assez s'ils enquêtent (atma vichara) sur leur nature. C'est la méthode directe. Dans toutes les autres voies, l'ego est impliqué. Cela seul permet de répondre à la question : "Qu'est-ce que l'ego ?". Le Yoga Vashista dit que la quête "Qui suis-je?" est la hache qui détruit l'ego en le coupant à ses racines. En fait, il ne pourrait être trouvé aucun individu dans le monde qui posséderait les qualités de perfection nécessaires à un chercheur suivant les critères mentionnés dans les *yoga sutra* . La poursuite de *atma jnana* ne devrait pas être abandonnée, même si au début c'est laborieux. Nous sommes le Soi par *aparaksha* (directement), bien que nous n'en soyons peut-être pas conscient. Mais au lieu de nous rendre compte de cela, nous identifions le Soi avec le corps et nous nous sentons misérables.

Q : J'ai peur que ce ne soit pas facile d'atteindre ce but final.

M : Pourquoi vous hypnotiser l'esprit avec de telles peurs et vous sentir concerné par le succès ou l'échec de votre entreprise ? Allez de l'avant ! Lancez-vous dans de profondes méditations et recherches du Soi (atma vichara). Laissez de côté toutes autres considérations. Une vie préméditée (arrangée d'avance où on a pris toutes les garanties) ne sera pas couronnée de succès spirituel (une vie téméraire et où on prendra parfois des risques le sera).

Q : Puis-je réaliser le Soi ? Cela semble si difficile ?

M : Vous êtes déjà la Soi. Ainsi la réalisation est pour tout le monde. La réalisation ne fait pas de différences entre les aspirants. Ce doute lui-même "Puis-je réaliser ?" ou le sentiment "je n'ai pas réalisé" sont les obstacles. Libérez-vous-en !

A chaque fois que s'élève en vous cette pensée de difficulté, contrecarrez-la en essayant de chercher d'où elle s'élève (quête « où suis-je »).

Q : Néanmoins, tant que je n'aurai pas l'expérience, comment puis-je être libéré des pensées conflictuelles ?

M : Elles sont aussi dans le mental. Elles y sont parce que vous vous êtes identifié avec le corps. Si cette fausse identité s'envole, l'ignorance s'évanouira et la vérité sera révélée.

Q : Est-ce que la *bhakti* implique la dualité ?

M : La *bhakti* et la réalisation du Soi (atma vichara) sont identiques. Le Soi des advaitins est le Dieu des bhaktas. De la même façon que le corps individuel comprend l'âme, l'ego et le corps grossier, Dieu aussi comprend *paramatman,* le monde et les individus.

Etant le Soi, pourquoi continue-t-on d'avoir un désir intense de bonheur ? Etre libéré de ce désir est lui-même libération. Les Ecritures disent : "vous êtes cela". Révéler l'importance de cet enseignement est leur raison d'être. La réalisation est de trouver qui on est et de demeurer en tant que Cela, c'est-à-dire "Je". Répéter "je suis ceci" ou "je ne suis pas cela" ne constitue pas l'investigation (vichara) et n'est finalement qu'une perte de temps. Pour le disciple de valeur (avancé), le travail se fait à l'intérieur et non à l'extérieur.

Comme nous sommes déjà à Tiruvannamalai, il serait ridicule de demander à quelqu'un le chemin qui y mène. De même, être le Soi et demander comment le réaliser paraît aussi absurde. Demeurer en tant que le Soi, c'est tout ce qu'il y a à faire. Le "Je" est la base, le fondement ; quand il est connu toute autre chose est connue aussi .

Q : Comment est ressentie la conscience "Je Je" ?

M : Comme une conscience continue (sans séquence) du “Je”, c’est simplement Conscience, vous êtes Cela même maintenant ; on ne peut pas manquer de la reconnaître quand elle est pure.

Q : Est-ce que cette conscience peut donner du plaisir ?

M : Sa nature est plaisir. Le plaisir (bonheur) seul EST. Il n’y a personne pour expérimenter le plaisir : à la fois celui qui prend plaisir et le plaisir sont immergés en elle (la Conscience). Le plaisir est de tourner le mental au-dedans et de le garder à l’intérieur. La douleur est de le laisser aller vers les objets extérieurs à sa guise sans le réfréner. Absence de plaisir est douleur. Nous pensons de par notre ignorance que nous pouvons dériver du plaisir des objets extérieurs, ce qui est faux ; le seul vrai plaisir (béatitude) durable est celui trouvé dans le Soi, il est éternel.

Ce n’est pas le Soi qui a un intense désir de réalisation car il est toujours là, immobile. Niez-vous votre propre Soi ? Non ! Alors le Soi existe ! C’est seulement l’ego qui cherche.

Dans le Yoga Vasishta, il est dit que le réel nous est caché tandis que le faux nous est présenté comme réel. En vérité nous n’expérimentons que la réalité sans le savoir. N’est-ce pas la merveille des merveilles ?

Q : Est-ce que nos tentatives seront couronnées de succès ?

M : La réalisation est notre nature, ce n’est pas quelque chose de nouveau à acquérir. Ce qui est nouveau ne peut pas être éternel. Ainsi, aucun doute ne devrait s’élever, le Soi ne pouvant être gagné (acquis nouvellement) ni perdu (définitivement).

Quand j’ai eu l’expérience de la mort à l’âge de seize ans, j’ai réalisé le Soi et depuis lors, je n’ai pas progressé ou bougé d’un iota. Cet état est resté le même depuis lors, il n’y a pas eu de développement.

Le Maharshi nous dit que jeune, quand il a eu « l’expérience de la mort », le processus réel pour obtenir la réalisation n’avait pas pris plus de vingt minutes. Les quelques années qui ont suivi furent passées à établir cette réalisation selon un ajustement graduel.

Q : Combien de temps cela peut-il prendre pour obtenir *chintamani,* la gemme céleste qui comble tout vos désirs ?

M : L’exemple de *chintamani* est trouvé dans le Yoga Vasishta. *Chintamani* signifie la véritable nature du Soi. L’histoire est la suivante : un homme faisait tapas (austérité) dans le but d’obtenir *chintamani.* Une gemme mystérieuse tomba dans ses mains, mais il pensa qu’il ne pouvait s’agir en aucune façon de *chintamani* parce qu’il n’avait fait que très peu d’efforts et qu’il espérait gagner plus que cette (petite) gemme. Il la rejeta et reprit ses austérités. Plus tard, un sadhu plaça devant lui une pierre taillée avec une belle forme. L’homme était séduit par son apparence, mais trouva que cela non plus ne correspondait pas à ce qu’il recherchait. De la même façon, comme le Soi est inhérent à nous-mêmes, il ne devrait pas être recherché ailleurs qu’en nous-mêmes.

Q : Comment peut-on atteindre *Purna Brahman* ? Quelle est la méthode la plus adaptée pour un *grihasta* (chef de famille) ?

M : Vous ETES déjà *purna* (la perfection). Etes-vous séparé de *purna* ? Si vous l’étiez, serait-ce encore *purna* ? Et si vous êtes *purna*, comment la question peut-elle se poser ? La connaissance que *Purna Brahman* et vous n’êtes pas séparés est la finalité. Analysez cela et vous allez vous rendre compte que vous n’êtes pas un *grihasta* ni

aucun autre être limité. La connaissance de Cela permettra la clarification automatique d’autres questions.

Q : Comment est-ce que je peux garder l’idée de cet état réel toujours présente devant moi ?

M : Vous n’arrivez pas à maintenir cette pensée unique parce que vous n’êtes pas ferme (stable), vous pensez encore que vous êtes le corps ! La pensée que vous devez aller à Tiruvannamalai voir le Maharshi n’est qu’un travail (fonction) de l’intellect. Aucune aide n’est requise. Vous êtes déjà où vous projetez d’aller (dans votre état d’origine) ; comment quelqu’un pourrait-il vous aider à aller où vous êtes déjà ? L’aide apportée est réellement pour vous permettre de vous débarrasser de vos fausses notions. Les grandes âmes, les Gurus, ne peuvent vous aider qu’à enlever les obstacles présents sur votre chemin.

L’état véritable est conscience sans contenu (vide). Les physiologistes de l’occident qui nient cela et disent que la conscience doit avoir un objet voient assez juste tant que l’individualité et la conscience mentale sont seulement concernées ; mais ils deviennent incorrects quand ils appliquent cela à l’être universel.

Q : Si je suis toujours ici et maintenant, comment est-ce que je le ressens ?

M : C’est ce dont il est question ! Qui dit que ce n’est pas ressenti ? Est-ce que c’est le “Je” réel ou le faux “je” ? Examinez cela et vous découvrirez que c’est le faux “je”. Le faux “je” est l’obstruction. Il doit être enlevé pour que le vrai “Je” puisse être perçu (puisse être visible).

La sensation “Je n’ai pas réalisé” est l’obstruction à la réalisation. En fait vous êtes déjà réalisé, il n’y a rien à réaliser. Si ce n’était pas le cas, cela voudrait dire que c’est quelque chose de nouveau qu’il faudra acquérir dans un futur plus ou moins proche, et ce qui naît aura aussi à mourir. Si la réalisation n’était pas éternelle, elle ne vaudrait pas la peine d’être recherchée. Ainsi, ce que nous recherchons n’est pas quelque chose de nouveau qui doit apparaître, c’est seulement ce qui est éternel, déjà présent, mais dont nous n’avons pas encore pris conscience à cause des obstructions.

L’ignorance est obstruction ; son départ résout toute chose. L’ignorance est identique à la pensée “je” ; trouvez sa source et elle va s’évanouir (« où suis-je ? »). La pensée “je” est comme un fantôme, un lien non palpable entre la pure conscience et le corps qui s’élève simultanément avec la prise de conscience de celui-ci, s’épanouit, grandit, puis disparaît quand cette prise de conscience cesse (durant le sommeil). La conscience du corps est le faux “je”. Débarrassez-vous-en ! Cela se fera par vichara et en recherchant la source du “je”. Le corps ne dit pas “Je Suis”, C’est vous qui dites “Je suis le corps”. Trouvez qui est ce “je” ! En cherchant sa source, il va disparaître.

14. LE BESOIN D’UN ULTRA MYSTICISME

Toute discussion métaphysique est sans intérêt si elle ne nous oriente pas et ne nous pousse pas vers l’intérieur à la recherche de notre réalité. On peut lire quantité de livres, une bibliothèque entière peut-être, et sorti de cela ne pas avoir la plus petite idée de ce que l’on est, de ce que l’on est venu faire sur cette terre, etc. La connaissance livresque peut aller à l’encontre de la connaissance réelle, surtout si elle développe le sens de l’ego, l’orgueil et le sentiment de supériorité chez l’individu ; car ceci est un sérieux obstacle au progrès spirituel.

La science explore l’univers extérieur quand elle n’a pas encore exploré le Soi. Des inventions se font tous les jours, elles ne cesseront jamais. Quelle est l’utilité d’aller dans ce sens, parce qu’on n’en verra pas la fin et qu’en plus, nous ne pourrons jamais avoir une connaissance totale du monde extérieur (dans tous les domaines) ; c’est donc une illusion (maya) que d’aller dans ce sens. On a beaucoup plus à gagner à se tourner vers l’intérieur, à se connaître Soi-même en premier lieu.

Toutes ces notes que vous prenez en écoutant les échanges verbaux que j’ai avec mes visiteurs sont utiles pour les débutants, les amis, et pour répondre aux questions des autres. Mais pour vous, même si cela vous a beaucoup aidé au début et vous aide encore épisodiquement, quand vous sentez une perte d’énergie, cela devrait pratiquement maintenant être mis de côté et vous ne devriez plus pratiquer que le vichara, plonger à l’intérieur et réaliser le Soi.

Toutes les controverses au sujet de la création, de la nature de l’univers, de l’évolution, du rôle de Dieu, etc., sont inutiles. Elles ne conduisent pas au vrai bonheur. Les gens orientent leurs recherches sur des choses qui leur sont extérieures avant de rechercher à l’intérieur d’eux-mêmes “Qui Suis Je?”. Ce moyen est le seul qui pourra leur apporter le bonheur car le Soi est bonheur à l’état pur.

Q : Après quelque temps en méditation, je trouve que les pensées disparaissent (meurent) et que l’immobilité règne. A l’intérieur de cette immobilité, je suis conscient d’une minuscule graine ou point dans ma poitrine ou Coeur sur lequel toute mon attention est centrée. Est-ce que c’est le Soi que vous mentionnez ?

M : Oui, c’est le Soi, bien que vous devriez aller plus en profondeur pour perfectionner votre réalisation ; accrochez-vous-y, ne perdez pas le courant. Ne le perdez pas en adoptant la mauvaise attitude de penser : “Je suis en train de méditer sur le Soi” ou “Je médite sur quelque chose d’autre”. A ce point, essayez de vous souvenir que vous êtes le Soi, que cette immobilité est votre état naturel, par une extrême vigilance ; vérifiez attentivement que vous ne vous en écartez pas.

L’inextricable labyrinthe des différentes écoles de philosophie, psychologie et de pensée qui disent vouloir clarifier les choses et révéler la vérité crée en fait la confusion où elle n’aurait pas lieu d’exister. Pourquoi la confusion devrait-elle être créée et ensuite analysée (expliquée) ? Ah ; chanceux sont ceux qui ne se sont pas laissés entraîner sur un tel terrain !

Pour comprendre toute chose, il faut qu’il y ait le Soi. Pourquoi ne pas demeurer en tant que lui seulement et à présent ? Plus on demeurera en son contact, plus il deviendra évident et inévitable. Quel est l’intérêt d’expliquer le non Soi ? Prenez le Védanta par exemple : Il est dit qu’il y a quinze sortes de *pranas*. L’étudiant doit apprendre leurs noms et leurs fonctions. L’air monte et est appelé *prana* et quand il redescend il est appelé *apana* ; il fait fonctionner les *indriyas* et est appelé par un autre nom. Pourquoi tout cela ? Pourquoi classifier, donner des noms, énumérer des fonctions et ainsi de

suite ? N'est-ce pas assez de savoir que *prana* fait tout le travail ? Les *antahkarana* pensent, désirent, décident, raisonnent, etc., et chaque fonction qui est attribuée a un nom tel que mental ou intellect. Est-ce que quelqu'un a déjà vu les *pranas* ou les a*ntahkaranas* ? Ont-ils un état d'être réel ? Ce ne sont que de pur concepts ; où et quand vont-ils cesser ?

Considérez cela : Un homme dort. Il dit au réveil qu'il a dormi. La question est : Pourquoi n'a-t-il pas dit cela durant son sommeil ? La réponse donnée est qu'il est immergé dans le Soi et ne peut pas parler, comme celui qui plonge au fond d'une piscine pour ramener un objet et qui ne peut dire qu'il a retrouvé l'objet que quand il émerge de l'eau (mais pas quand il est encore dessous). Cela paraît évident à quelqu'un qui a un entendement simple et rationnel, n'est-ce pas? Mais le philosophe n'est pas satisfait par cette lucide explication ; il dira que le feu est la déité qui préside sur la parole et que celle-ci n'est pas amie avec l'eau et ainsi que cela ne peut pas fonctionner.

Cela est appelé philosophie et les étudiants en redemandent (se battent pour apprendre tout cela). N'est-ce pas un pur gâchis de temps ? Aussi les dieux sont dits avoir prise sur les membres et les sens de l'individu. Ainsi apparaissent les *hiranyagarbha*, etc. Pourquoi la confusion devrait elle être créée ? Chanceux ceux qui ont pu résister à ces pièges. Heureusement que je ne me suis pas moi-même laissé séduire ; si cela avait été le cas, je ne serais probablement nulle part au moment présent, toujours dans la confusion. Par chance, mes vasanas m'ont directement conduit à la quête "Qui suis-je?".

Q : Que peut-on dire de la connaissance scientifique ?

M : Toute connaissance (relative) est du domaine du mental, pas du Soi. Elle est ainsi illusoire, non permanente. Un scientifique qui formule la théorie que la terre est ronde par exemple peut le prouver de façon irréfutable, mais quand il s'endort, l'idée s'évanouit, son mental a un trou (un blanc). Quelle importance cela a-t-il pour lui si la terre est ronde ou plate quand il est endormi ? Vous voyez la futilité d'une telle connaissance relative. La réelle connaissance est d'aller au-delà de toute connaissance relative et de demeurer dans le Soi. Réalisez que le Soi transcende l'intellect. L'intellect lui-même doit disparaître pour pouvoir atteindre le but.

Allez directement au but et ne dépendez pas de ressources empruntées. Une boule d'acier a besoin de feu pour devenir liquide et se séparer d'une plus grosse masse de métal ; plus tard elle se refroidit en rendant le feu (la chaleur), mais elle doit être chauffée une fois encore si on veut la réunifier à la masse initiale. Ainsi, la cause de séparation du Soi doit aussi être le moyen d'y être réunifié.

Tout cela cependant est basé sur la supposition que le jiva est séparé du Soi ou Brahman. Mais sommes-nous séparés ? Non, dit le Jnani. L'ego n'est simplement qu'une fausse identification du Soi avec le non Soi, comme dans le cas du cristal incolore (translucide) et de son arrière-plan coloré. Le cristal, bien que sans couleur, apparaît rouge à cause de son arrière-plan. Si on enlève l'arrière-plan, le cristal brille de sa pureté originelle. Ainsi en est-il du Soi et des *antahkaranas.*

Une fois encore, l'illustration n'est pas tout à fait appropriée. Parce que l'ego qui a sa source dans le Soi n'en est pas séparé comme le sont l'arrière-plan et le cristal. Cette source est le Coeur, le Soi.

Ne commençons pas à faire travailler notre mental sur l'Atman en essayant de trouver quelle sorte d'effulgence auto-créée il est (de telle sorte ou de telle autre). C'est cette sorte de pensées décousues qui constitue et crée notre esclavage.

Je n'avais jamais entendu parler de ces controverses et de ces problèmes jusqu'à ce que je n'arrive à Tiruvannamalai où les gens commencèrent à me harceler de questions.

Depuis lors ces controverses ne me concernent toujours pas. Je ne connaissais aucun système de philosophie, car tous ces systèmes se sont retirés d'eux-mêmes, du simple fait de ma réalisation. Ainsi, recherchez uniquement la réalisation, pratiquez atma vichara et ne vous souciez pas des philosophies, des systèmes, des problèmes et des questions.

GLOSSAIRE

Abhyasa	Pratique.
Advaïta	Non dualité, la doctrine que rien n'existe indépendamment du Soi, mais que toute chose est une forme illusoire assumée par le Soi.
Aham Brahmasmi	"Je suis Brahman".
Ahamkara	L'ego.
Anahata	Le centre d'énergie situé dans le Coeur, un des sept *chakras* principaux.
Antar Karana	Le mental, le centre des pensées et des sensations.
Apana	Le flot d'énergie dans le sens de la descente.
Aparoksha	Immédiat, direct (pas par l'intermédiaire des sens)
Arjuna	Le troisième des cinq frères Pandava dans l'épopée du Mahabharata, celui qui reçoit l'enseignement de Krishna dans la Bhagavad Gita.
Ashramas	Les quatre états de vie traditionnellement classifiés dans l'hindouisme.
Asura	Démon
Atman	Le Soi
Atmakara	Demeurer en tant que le Soi.
Atma Vichara	Recherche du Soi.
Avarana	Un voile, ce qui cache la réelle nature, voile de l'ignorance.
Avidya	Ignorance de sa propre nature.
Bhagavad Gita	Littéralement « Le chant de Dieu », « Le chant céleste » ; une portion du Mahabharata dans laquelle se déroule le dialogue sacré entre Krishna et Arjuna, un des livres de référence (de source) de la philosophie hindoue et qui constitue l'essence des Upanishads.

Bhakta	Dévot, celui qui suit le chemin de la dévotion.
Bhakti	Dévotion.
Brahmachari	Celui qui même la vie de Brahmacharya.
Brahmacharya	La vie de célibataire, d'étude religieuse et d'austérité. Le premier ashrama dans la tradition hindoue. Le Maharshi considère que seule la recherche de Brahman (du Soi) est réel Brahmacharya.
Brahman	L'Etre suprême, l'Absolu impersonnel dans l'hindouisme.
Chakra	Littéralement une roue ou un cercle ; les centres d'énergie localisés dans des points spécifiques du corps d'après le *hatha yoga*.
Chintamani	La gemme qui exauce les désirs.
Chit	La pure conscience qui est la nature du Soi réel (voyez Satchitananda).
Chita	L'entrepôt du mental où les impressions du passé sont emmagasinées.
Dakshinamurti	La manifestation de Shiva qui donna à quelques Sages cultivés l'expérience du Soi à travers le pouvoir de son Silence.
Deva	Un dieu.
Dharana	Concentration.
Dhyana	Méditation.
Diksha	Initiation.
Gita	Voyez "Bhagavad Gita".
Grihasta	Celui qui tient une maison, une famille. Le deuxième ashrama dans la tradition hindoue.
Hiranyagarbha	L'oeuf cosmique.
Indriya	Un organe des sens.
Iswara	Le Dieu personnel suprême de l'hindouisme.
Jada	Qui n'a pas de sensibilité.

Jagrat	L'état de veille.
Japa	La répétition d'un mantra soit verbalement soit mentalement (au cours d'une sadhana).
Jiva	L'ego, l'âme individuelle.
Jivan-mukta	Celui qui est libéré de son vivant.
Jivan-mukti	La libération du vivant de la personne.
Jnana	Connaissance du Soi.
Jnani	Celui qui a réalisé le Soi.
Kailash	Montagne sacrée dans les Himalayas connue comme étant la résidence de Siva.
Karma	Il y a 3 significations principales. 1. destinée qui prend place comme résultat des actions passées (karma). 2. La conséquence des actions. La loi de cause à effet. 3. L'action : ici le karma yoga : Le yoga de l'action.
Kevala	Le fait d'être Un.
Kevala Nirvikalpa Samadhi	L'état d'absorption dans le Soi sans effort mais temporaire, dans lequel les sens sont inactifs et les pensées totalement absentes. Le Maharshi réfère à cet état dans la dénomination *nirvikalpa samadhi*.
Kumbhaka	L'intervalle de temps ou la suspension de la respiration après une inhalation complète ou après une exhalation complète.
Kosha	Enveloppe de l'âme. Il est dit y avoir cinq telles enveloppes.
Krishna	La huitième incarnation de Vishnu dont l'enseignement est donné dans la Bhagavad Gita.
Kundalini	L'énergie cosmique divine symbolisée par un serpent enroulé sur lui-même qui est à l'état endormi à la base de l'épine dorsale.
Laya	Littéralement "dissolution". Le Maharshi

	l'utilise pour signifier un état de vide du mental (un blanc).
Loka Vichara	Mental occupé par les affaires du monde, tourné vers l'extérieur.
Maharshi	Maha Rishi : Grand Sage.
Mahat tattva	La lumière projetée de la conscience absolue se manifestant comme l'ego et se développant comme le corps et le monde.
Mahatma	Grande âme
Mantra	Syllabe(s) sacrée(s), formule qui amène des bénéfices spirituels ou matériels. (voyez "japa").
Marga	Chemin, un mode d'approche dans la quête spirituelle.
Maya	L'illusion ; le pouvoir inhérent en Brahman par lequel Il manifeste le monde.
Moksha	Libération, liberté spirituelle.
Mowna	Silence.
Mowni	Quelqu'un qui maintient le silence.
Mukti	Libération, Moksha
Nadi	Un canal (il y en a plusieurs) dans le corps subtil par lequel l'énergie est dite couler.
Namaskar	Salutation, salut, prosternation.
Nandi	Taureau sacré, la monture (véhicule) de Siva.
Nirvikalpa	Aucune différence, voyez *sahaja* et *kevala.*
Prakriti	La nature. La source originelle du monde matériel qui consiste en trois qualités *sattva, rajas et tamas*.
Pralaya	La dissolution cosmique.
Prana	La respiration, la force vitale, le flot d'énergie qui monte.
Pranayama	Le contrôle de la respiration soit en la régulant soit en la suspendant (soit en l'observant).
Prarabdha	La partie de notre karma passé qui doit

	porter ses fruits (qui doit être éliminée) dans cette vie ci.
Pratyahara	Retrait du mental des sens et des objets des sens.
Puraka	Inhalation
Rajas	Activité, absence de repos, une des trois qualités présentes dans chaque chose dans la nature à un degré plus ou moins important (avec sattva et tamas).
Rechaka	Exhalation, vider les poumons.
Rishi	Sage, Voyant.
Sadhak	Chercheur spirituel
Sadhana	Méthode de recherche spirituelle et sa pratique.
Sadhu	Ascète, chercheur spirituel, désigne souvent celui qui a quitté son foyer et ses biens pour faire sa recherche.
Sahaja	Naturel.
Sahaja Nirvikalpa Samadhi	L'état de naturelle et permanente absorption dans le Soi dans laquelle il n'est perçu aucune différence entre soi-même et le monde tout en restant en pleine possession de ses facultés humaines.
Sahasrara	Un des *chakras*, celui des mille pétales de lotus qui se situe dans la cavité cérébrale (au sommet de la tête).
Samadhi	Absorption dans le Soi.
Samsara	L'interminable chaîne des naissances et des morts qui ne prend fin qu'avec la réalisation du Soi.
Samskaras	Impressions mentales ou tendances latentes qui ont pris naissance dans le passé et qui sont toujours présentes en réserve aujourd'hui.
Sankara	Aussi appelé Sankaracharya. Un réformateur religieux et un philosophe qui vécut au huitième siècle, il fut le premier à populariser l'enseignement de l'advaita védanta.

Sannyas	Ascétisme. Le quatrième ashrama dans la tradition hindoue.
Sastras	Ecritures.
Sat	Existence, être pur.
Satchitananda	Existence conscience béatitude (désigne Brahman ou l'état de réalisation)
Satsang	Association avec le Sage ou avec le Soi (l'Etre).
Sattva	Pureté, harmonie, une des trois qualités de la nature ; à l'état pur ou mélangée à rajas et à tamas.
Savikalpa	Littéralement "avec différences".
Savikalpa Samadhi	Un état de Samadhi maintenu par des efforts constants.
Shakti	Le pouvoir, la force, l'énergie ou l'activité du divin (l'aspect divin est habituellement représenté par Dieu et l'énergie par sa consorte la déesse, Sa femme).
Siddha	Celui qui possède des pouvoirs surnaturels.
Siddhi	Pouvoir surnaturel
Siva	Le troisième Dieu (ou le premier) de la trinité hindoue ; Son rôle est la destruction.
Sloka	Un vers dans les textes spirituels sanskrits.
Sphurana	Flash dans le mental palpitant. Texte spirituel palpitant.
Sruti	Textes spirituels.
Sushumna	Le canal central situé à l'intérieur de la colonne vertébrale à travers lequel la kundalini est dite s'élever.
Sushupti	Sommeil profond sans rêve.
Swapna	L'état de rêve.
Tamas	L'inertie, le ralentissement, l'obscurité. La troisième qualité, celle qui est inférieure.
Tanmatras	Les qualités basiques des cinq éléments : la forme, le goût, l'odeur, le son et le

	toucher.
Tapas	Littéralement chaleur, recherche, austérité religieuse. Le Maharshi s'y réfère pour désigner l'absorption du mental dans la conscience absolue.
Tiruvannamalai	Ville du sud de l'Inde (au niveau de Pondicherry, à 100 Km à l'intérieur des terres) située au pied de la colline Sainte Arunachala. Le Maharshi y passa plus de 50 ans jusqu'à son Mahasamadhi en 1950.
Tratak	Un exercice yoguique qui consiste à regarder fixement un objet sans vaciller du regard.
Turiya	Le quatrième état au-delà de la veille, du rêve et du sommeil profond, dans lequel l'ego (le mental à l'état presque pur) devient Un avec Brahman ou la conscience (ou le Soi). L'état de réalisation de base.
Upadesa	Instruction spirituelle donnée par le Guru.
Upadesa Saram	Un poème sanskrit de trente-deux versets composé par le Maharshi.
Upadhi	Une limitation imposée de l'extérieur (due au temps, au lieu ou à un objet).
Upanishads	La portion des Védas la plus tardive et la plus philosophique de laquelle toute la philosophie du Védanta est dérivée.
Vairagya	Renoncement, absence de désirs pour le monde.
Vasanas	Tendances latentes et inhérentes et leurs inclinations dues aux conditionnements et actions passées.
Védanta	Philosophie métaphysique basée sur les Upanishads.
Védantin	Celui qui suit la philosophie du Védanta.
Vichara	Atma Vichara : Recherche du Soi.
Vijnana Kosha	L'enveloppe de l'intellect qui comprend une partie du corps subtil.
Vishnu	Le deuxième Dieu de la trinité hindoue, Il est associé à la préservation.

Viveka	Discrimination.
Viveka Chudamani	Un texte sanskrit de la philosophie védantique écrit par Sankara que le Maharshi réduisit (raccourcit) en tamil pour un dévot. Il composa une préface et se réfère souvent à ce texte.